MAITREYA
MAGAZINE

TIBETAANS BOEDDHISTISCH TIJDSCHRIFT JAARGANG 19 1997 *f*. 6,50 NUMMER 4

Mahamudra
Toevlucht, het nemen van een veilige richting
Maitreya Instituut Stadscentrum

INHOUD

TOEVLUCHT, HET NEMEN VAN EEN VEILIGE RICHTING
door Alex Berzin 3

MAHAMUDRA
door Alex Berzin 8

INTERVIEW MET MARVIN
door Koosje van der Kolk 10

TIBETAANSE MONNIKEN ZEGENEN 'CYBER-SPACE'
door Hans van den Bogaert 16

TIBETNIEUWS 18

MAITREYA INSTITUUT STADSCENTRUM
door Paula de Wijs-Koolkin 20

HET ONDERLING AFHANKELIJK ONTSTAAN VAN DE KARMA-YOGA TIJDENS CURSUSSEN
door Janny de Boer 21

HOOG BEZOEK OP LUSTRUM VAN GESHE SONAM GYALTSEN
door Koosje van der Kolk 22

VERSLAG VAN HET VULLEN EN ZEGENEN VAN BEELDEN
door Koosje van der Kolk 24

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE
door Sander Tideman 28

BOEKRECENSIE
door Sander Tideman 31

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN ... 32

INSTRUCTIES VOOR HET AANVRAGEN VAN POEDJA'S
door Hermes Brandt en Koosje van der Kolk 33

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 34

PROGRAMMA 1997 35

1998 NIEUW SEMESTER 36

EXTRA NAJAARSPROGRAMMA 37

LEZINGEN IN HET LAND 38

INFO MAITREYA INSTITUUT 39

©

VOORWOORD

Zoals u in de vaste rubriek van onze voorzitter/director Sander Tideman kunt lezen, maakt het Maitreya Instituut zich vanaf dit najaar sterk voor een uitbreiding van haar cursusaanbod. We houden natuurlijk het meer traditionele studieprogramma, waaraan u in losse studieblokken kunt deelnemen en waarbij onze vaste Tibetaanse leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, u wegwijs maakt in filosofie en praktijk van het Tibetaans boeddhisme volgens de Gelukpa orde. Daarnaast zullen westerse leraren in losse weekenden verschillende onderwerpen uit het boeddhisme presenteren.
In dit nummer kunt u in een tweetal artikelen kennis maken met zo'n westerse leraar, Alex Berzin, vertaler, schrijver en al ruim dertig jaar praktiserend boeddhist. Paula bericht over het Stadscentrum Maitreya Instituut Amsterdam dat wordt gevestigd in de Jordaan en begin volgend jaar haar deuren zal openen.
Verder bieden wij uiteraard weer onze vaste rubrieken, waarin we u onder andere op de hoogte houden van de ontwikkelingen van het instituut. Dankzij uw vrijgevigheid zijn alle benodigde materialen voor het gebedswiel nu aanwezig en wordt de trommel prachtig met goud versierd. Als het weer meewerkt, zal het gebedswiel, als het hart van het terrein, spoedig kunnen draaien!
Wij blijven uiteraard ons best doen om de methoden voor het ontwikkelen van de altruïstische motivatie en diepe inzichten van de Mahayana leer te bewaren en beschikbaar te maken voor iedereen die met de heilzame werking ervan wil kennismaken. Het cursusaanbod van dit najaar vindt u in het programma overzicht.
U bent natuurlijk weer hartelijk welkom om als cursist, als lid/donateur of op enige andere wijze het Maitreya Instituut en haar doelstellingen te steunen.

Uw eindredacteur, Hans van den Bogaert.

TOEVLUCHT: HET NEMEN VAN EEN VEILIGE RICHTING

Chris van Orden

Bodhgaya, India

Dr. Alex Berzin zal in november Nederland bezoeken en les geven op het Maitreya Instituut en in Amsterdam (zie programma). Hij staat bekend als een van meest vooraanstaande vertalers van het Tibetaans boeddhisme. Onder auspiciën van zijn leraar Tsenshap Serkong Rinpochee heeft hij vele boeddhistische termen op een geheel eigen wijze vertaald die de Boeddha-dharma in een veelal duidelijker en verfrissend daglicht stellen. "Toevlucht nemen" vertaalt hij bijvoorbeeld met "een veilige richting aan je leven geven".

DE VIER WARE LEVENSFEITEN

Teneinde de boeddhistische meditatietechnieken (zoals bijvoorbeeld Mahamudra, zie boekbespreking elders in dit Magazine) te begrijpen en te waarderen, en - als we daartoe aangetrokken zijn - te beoefenen, moeten we ze in de juiste context zien. Laten we beginnen deze context te schetsen op basis van de vier "levensfeiten" die Boeddha realiseerde en onderwees, en welke alle aryas, of hoog ontwikkelde wezens - Edele Wezens - als waarheid ervaren. Zij worden gewoonlijk de "Vier Edele Waarheden" genoemd.

De Boeddha, die 2500 jaar geleden in India leefde, was iemand die zichzelf bevrijdde van alle verwarring en zodoende bij machte was zijn gehele potentieel aan te wenden ten behoeve van alle levende wezens. Hij bereikte de staat van verlichting door de werkelijkheid of de waarheid te begrijpen. Allereerst stelde hij de waarheid van het lijden vast. De gebruikelijke manier om dit uit te drukken, "het leven is lijden", klinkt echter nogal onheilspellend en pessimistisch. Het brengt de bedoeling niet helemaal over. De Boeddha stelde eigenlijk vast dat niemand die het leven in alle eerlijkheid beschouwd, kan ontkennen dat het leven moeilijk is.

Niets in het leven is eenvoudig. Het is niet makkelijk om in de maatschappij te leven, voldoende geld te verdienen of een gezin te onderhouden en kinderen groot te brengen. Alsof deze normale

aspecten van ons bestaan ons niet al voldoende hoofdbrekens bezorgen, hebben we de neiging onnodig nog meer gecompliceerd te maken. Wij worden bijvoorbeeld zo nerveus of bezorgd over alles wat ons te doen staat, dat we de uitdagingen in het leven niet zonder schrammen doorstaan. Omdat we zo gespannen zijn maken we niet allen ons eigen leven, maar ook dat van anderen, tot een hel.

Boeddha heeft uitgelegd dat de meest wezenlijke oorzaak van deze onnodige moeilijkheden onze onachtzaamheid of "onwetendheid" is. Dit is het tweede ware levensfeit - de ware oorzaak van het lijden. Onwetendheid kan betrekking hebben op de oorzaken en gevolgen van onze handelingen, of op de werkelijkheid, of op beiden doordat we ons er eenvoudigweg niet bewust van zijn of ze op een verkeerde wijze waarnemen. Waarnemen of vaststellen (of begrijpen) betekent de cognitie van een object op een bepaalde manier. Omdat het op een onjuiste manier waarnemen van de werkelijkheid de wezenlijke oorzaak is van onze problemen in het leven, zullen we onwetendheid in dit verband als "verwarring over de werkelijkheid" omschrijven.

Aangezien we in de war zijn over de werkelijkheid, voelen we ons automatisch onzeker en zijn we nerveus en gespannen. We maken enorme problemen van de gewone dingen van het leven, zoals het in de file staan of de kinderen op tijd in bed krijgen, waardoor we ons voortdurend opgejaagd voelen. Natuurlijk moeten we ons leven serieus nemen en onze verantwoordelijkheden dragen, maar er is geen enkele reden om onszelf te onderwerpen aan neurotisch zorgen of chronische stress. Dit verhindert ons om effectief met het leven om te gaan en leidt zeker niet tot tevredenheid en geestelijke rust. Zoals de Indiase meester Shantideva in de achtste eeuw zei: "Als er een probleem in het leven is dat kan worden opgelost, waarom maak je je dan zorgen? Los het dan op. Maar als er iets is dat niet kan worden opgelost, maak je dan ook geen zorgen, want dat heeft geen zin".

Als we gespannen zijn, in een bepaalde situatie zoals bijvoorbeeld de ochtendspits op weg naar kantoor of zomaar vanwege een onbestemd slecht humeur, dan zijn we geneigd de spanning naar buiten toe te uiten, te externaliseren. We geven er uitdrukking aan en geven het daarbij misschien door aan anderen. Wat nog belangrijker is, op een dieper niveau nemen we de spanning waar als iets dat solide is en projecteren hem op alle situaties waarin we verkeren. Onze geest laat de ochtendspits en zelfs het 's ochtends opstaan verschijnen als een solide, vreselijke opgave. Het laat ze verschijnen alsof zij van nature werkelijk en inherent stress veroorzaken, onafhankelijk van de geest die het ervaart. Behalve dat onze geest automatisch en onbewust verschijnselen op deze wijze manifesteert, omringen we de verschijningen vaak met morbide en zich onweerstaanbaar herhalende gedachten, die het werkelijke bestaan van deze verschijnselen lijken te bevestigen. Alles voelt zo gespannen en gestresst, dat het lijkt alsof het leven als een vossenklem, ergens "daarbuiten" ons bestaat, een klem die ons stevig en onlosmakelijk in zijn wrede greep houdt.

Boeddha heeft uitgelegd dat deze verwarring - onze inbeelding dat alles bestaat op de manier waarop onze geest het laat verschijnen - de meest wezenlijke oorzaak is van onze ellende. Hierdoor maken we de moeilijke kanten van het leven nog moeilijker voor onszelf. Het dringt niet tot ons door dat spanning slechts de ervaring van een situatie is, want het lijkt een werkelijk en inherent onderdeel van de situatie te zijn. Als situaties inherent op zichzelf spanningen zouden veroorzaken, dan zouden wij er niets aan kunnen doen. Maar als wij de situatie als een persoonlijke ervaring bezien, dan kunnen wij ontdekken dat spanning wordt veroorzaakt door een samenspel van vele psychologische factoren en niet onoverkomelijk is. Tenzij wij dit goed begrijpen, hebben wij onszelf veroordeeld tot oneindig veel spanning en zorgen.

Natuurlijk is het moeilijk om in een drukke stad te wonen en dagelijks opgesloten te zijn in verkeersdrukte, lawaai en vervuiling, of zelfs het gevaar te lopen te worden beroofd of aangerand. Niemand kan dat ontkennen. Maar als wij de stad bezien met een star, concreet mentaal beeld van een vreselijke, beangstigende plaats "daarbuiten" onszelf, als ware het een monster dat ons kleine, arme ik "hierbinnen" bedreigt, dan maken wij ons leven in de stad nog moeilijker. De stad die in ons hoofd bestaat en die wij op de straten projecteren lijkt nog concreter en meer solide dan het feitelijke beton van de straten. Op deze manier is het geloof dat ons mentale beeld de werkelijkheid vertegenwoordigt de ware veroorzaker van de spanningen en zorgen. Helaas beschouwen velen niet alleen de plaats waarin zij leven, maar alles in het leven op deze manier.

Boeddha heeft onderwezen dat het niet onvermijdelijk is dat wij zulke pijnlijke syndromen ervaren. Het is mogelijk deze syndromen en hun oorzaken te stoppen, niet slechts tijdelijk, maar voor altijd. Dit stoppen of beëindigen, oftewel de totale verwijdering ervan, is het derde "levensfeit" dat de Boeddha

onderwees, de waarheid van het opheffen van het lijden en haar oorzaken. Als wij de telkens terugkerende oorzaken van het lijden verwijderen, dan zullen we zeker het lijden dat het gevolg zou zijn van de oorzaken niet hoeven te ervaren. Zonder oorzaak kan er geen gevolg zijn. Omdat bovendien de wezenlijke oorzaak van ons lijden de verwarring is die ons doet geloven dat de verschijnselen bestaan op de onmogelijke wijze waarop onze geest zij doet verschijnen, is het mogelijk deze terugkerende wezenlijke oorzaak weg te nemen. Dit komt omdat verwarring niet kan worden geverifieerd. Het is geworteld in een fantasie, niet in de werkelijkheid, en mist daarmee een stabiele onderbouwing die nader kritisch onderzoek kan weerstaan. Daarom kan het ware stoppen werkelijk plaats vinden.

Teneinde het werkelijke stoppen van onze problemen en hun oorzaken te verwezenlijken, moeten we er echter wel actief iets aan doen. Anders zullen we, ten gevolge van onze sterke gewoonte, eindeloos doorgaan ons leven te verpesten, bijvoorbeeld door elke keer opnieuw spanningen te creëren. Omdat de wezenlijke oorzaak van ons lijden een onwetende of verwarde geestestoestand is, dienen we deze definitief te vervangen door een niet-verwarde heldere toestand van de geest zodat de verwarring niet meer kan terugkeren. De niet-verwarde, heldere toestand van de geest waarmee wij de werkelijkheid kunnen zien, is het vierde levensfeit van de Boeddha - het ware pad van de geest. Het is daarom niet voldoende om het probleem van spanning of stress te maskeren door bijvoorbeeld ontspannende medicijnen of een borrel te nemen. We moeten ons ontdoen van de verwarring op basis waarvan wij geloven dat de spanning ergens "daarbuiten" bestaat. Wij moeten deze verwarring vervangen door een juist begrip, bijvoorbeeld door het inzicht dat de spanning een creatie is van onze eigen geest.

Het is veel eenvoudiger de houding van onze geest te veranderen, dan de gehele wereld te veranderen. Om Shantideva weer aan te halen, zoals hij over geduld sprak: "Het is onmogelijk om het gehele oppervlakte van de wereld te bedekken met leer. Maar als wij onze voetzolen met leer bedekken dan bereiken we hetzelfde effect". Het is daarom van groot belang dat als wij onszelf willen bevrijden van problemen en anderen zo veel mogelijk van dienst willen zijn, wij de werkelijke natuur van de verschijnselen die wij ervaren doorgronden in relatie tot de geest. De boeddhistische leer biedt effectieve en geavanceerde technieken om dit doel te bereiken.

HET SERIEUS NEMEN VAN ONSZELF EN ONS LEVEN.

Als het eerste ware levensfeit is dat het leven in het algemeen niet makkelijk is, dan moeten we allerminst verwachten dat het doorgronden van de natuur van de geest eenvoudig is. De ware natuur van de geest, op welk niveau dan ook, is niet erg duidelijk. Het is zelfs extreem lastig om de geest als zodanig te identificeren en herkennen. Alleen al om een poging daartoe te wagen, hebben we een sterke motivatie nodig. We dienen duidelijk voor onszelf te weten waarom wij de natuur van de geest willen zien. Laten we de boeddhistische presentatie over de verschillende stadia van motivatie even op een rijtje zetten. We zullen die stadia moeten doorlopen, teneinde optimaal succes te behalen in deze onderneming.

De basis van elk niveau van geestelijke motivatie is het serieus nemen van onszelf en de kwaliteit van ons leven. De meeste mensen staan 's morgens op om vervolgens naar hun werk of school toe gaan, of blijven thuis om voor het huishouden en de kinderen te zorgen. Aan het eind van de dag zijn ze moe en proberen ze te ontspannen door misschien een biertje te nemen en televisie te kijken. Uiteindelijk gaan ze slapen, en staan ze de volgende dag op om het ritueel te herhalen. Zij spenderen hun hele leven aan het verdienen van geld om een gezin te onderhouden en ze proberen elk plezier of geluk dat zich aandient te pakken te krijgen.

Hoewel de meeste mensen niet bij machte zijn de structuur van hun leven te veranderen, voelen zij zich evenmin in staat de kwaliteit van de wijze waarop zij deze structuur ervaren te veranderen. Het leven heeft hoogtepunten, en vele dieptepunten, en het geheel is erg moeizaam. Zij voelen zich een minuscuul onderdeel van een of ander gigantisch mechanisme waar zij niets aan kunnen doen. Zij gaan daarom op een mechanische, passieve wijze door het leven, zoals een passagier op een zich levenslang voort snellend bootje dat op de golven heen en weer en naar boven en beneden gaat, waarbij zij er vanuit gaan dat niet alleen de route maar ook de spanning en zorgen een onvermijdelijk onderdeel zijn van de eindeloze tocht.

Het leven zo te ervaren kan inderdaad heel bedrukkend en deprimerend zijn, ondanks de enkele plezierige kanten die er zijn. Het is daarom van levensbelang dat wij er wat aan doen. Door ons elke avond in drank te verliezen, of ons te laten entertainen en afleiden door voortdurend muziek en de televisie aan te hebben, of onophoudelijk met

computerspelletjes bezig te zijn zodat we nooit hoeven na te denken over ons leven, zullen de problemen niet doen verdwijnen. Wij moeten onszelf serieus nemen. Dit houdt in dat we onszelf als een menselijk wezen respecteren. Wij zijn niet slechts een stukje van een machine of hulpeloze passagiers op een tocht door het leven die soms voorspoedig, maar al te vaak vol hindernissen verloopt. We moeten daarom beter kijken naar wat wij dagelijks meemaken. En als wij zien dat wij gespannen zijn door de drukte van onze woonplaats, huishouden of kantoor, dan moeten we dat niet zomaar als iets onvermijdelijks aanvaarden.

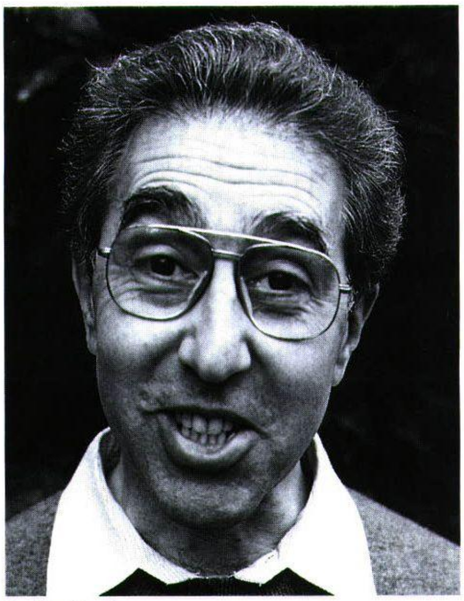
Ons leven, werk en huiselijke omgeving, met inbegrip van de houdingen en gedragingen van anderen die hierin voorkomen, verschaffen slechts de omstandigheden waaronder wij ons leven leiden. Echter, de kwaliteit van ons leven - die wijzelf, en niemand anders, op dit moment ervaren - is een direct gevolg van onze houding en het hieruit volgende gedrag, en niet van iemand anders afkomstig. Dit blijkt uit het feit dat niet iedereen dezelfde omgeving op dezelfde wijze ervaart.

Natuurlijk is de ene omstandigheid moeilijker dan de andere, zoals bijvoorbeeld het wonen in een land waar oorlog heerst, en dienen we altijd alert te zijn om gevaar te voorkomen. Maar oplettendheid is niet hetzelfde als gespannenheid, en het eerste hoeft niet noodzakelijkerwijs gepaard te gaan met het laatste. Als we er evenwel vanuit gaan dat de gespannenheid onoverkomelijk is, dan zullen we niet eens de moeite getroosten om er van af te komen. We veroordelen onszelf tot een uiterst onprettige ervaring van het leven. Het hoeft echter niet zo te zijn. Als we ons aldoor nerveus voelen, dan is de eerste stap die we moeten nemen het serieus nemen van onszelf en de kwaliteit van ons leven. Stel je voor dat we op straat lopen en we stappen op een insect dat we gedeeltelijk verpletteren maar niet doden. Als we doorlopen en we negeren de ervaring van de insect dat zijn poot verliest of breekt, dan doen we dit omdat we het insect en zijn leven niet serieus nemen. We hebben er geen respect voor. Indien wij onszelf niet beter behandelen dan een insect en wij onze meeste intieme pijn en angsten verwaarlozen, dan is dat hoogst ongelukkig.

Onszelf serieus nemen betekent dat we werkelijk onderzoeken hoe we ons leven ervaren en, als er iets waar we ontevreden over zijn, dat we dat aan onszelf toegeven. Onze spanningen en stress gaan niet weg door ze te ontkennen of door eerlijk onderzoek achterwege te laten. Toegeven dat er iets aan ontbreekt is niet hetzelfde als erover klagen en zelf-medelijden te hebben. Het impliceert evenmin dat er iets fundamenteels mis is met ons en dat we ons schuldig hoeven te voelen dat we een slecht mens zijn omdat we zo nerveus zijn. Objectief zijn, niet melodramatisch, en zonder waarde-oordelen blijven; deze zijn vereist voor een heilzaam spiritueel proces.

DE VEILIGE RICHTING EN DE BOEDDHA-NATUUR

Wanneer we onszelf en de kwaliteit van ons leven serieus nemen, en erkennen dat we moeilijkheden ervaren, dan is de volgende stap dat we erop vertrouwen dat (1) het mogelijk is de moeilijkheden op te lossen, (2) er een weg is om dit te realiseren, en (3) wij in staat zij deze weg te volbrengen. Dit brengt ons op de onderwerpen toevlucht-nemen en boeddha-natuur.



Dr. Alex Berzin

Het nemen van toevlucht is geen passieve daad die ons in de handen plaats van een hogere macht die alles voor ons doet, zoals de betekenis van het woord "toevlucht" zou kunnen worden opgevat. Het is een actief proces van een veilige, betrouwbare en positieve richting geven aan ons leven. Die richting wordt aangegeven door de Boeddha, de Dharma en de Sangha - de "Drie Kostbare Juwelen". Deze zijn kostbaar omdat zij zowel zeldzaam als waardevol zijn. Elk heeft twee niveau's van betekenis - interpreteerbaar en definitief - en een algemene weergave. Het interpreteerbare niveau leidt tot het definitieve, terwijl de weergave dient als een focus voor respect, zonder op zich zelf een veilige richting te bieden.

De boeddha's zijn degenen die al hun verwarring hebben verwijderd zodat zij in staat zijn hun gehele potentieel aan te wenden ten behoeve van alle voelende wezens. Op het definitieve niveau bieden de boeddha's een veilige richting door hun dharmakaya, of "lichamen die alles omvatten" - namelijk hun alles alwetende bewustzijn en hun wezenlijke natuur, die beide alles omvatten. De rupakaya of "de lichamen van vorm" die boeddha's manifesteren, fungeren op het interpreteerbare niveau, terwijl de afbeeldingen van boeddha's de focus of weergave vormen van het eerste juweel van toevlucht.

Op het definitieve niveau verwijst de Dharma als baken van richting naar de complete verwijdering of totale afwezigheid van obstakels, en de volledige realisatie van alle goede eigenschappen van een boeddha. Het interpreteerbare niveau geeft de methode aan waarmee wij deze staat kunnen bereiken, te weten de citaten opgetekend in de geschriften en de realisaties. Deze worden afgebeeld door Dharma-teksten.

Het definitieve niveau van de Sangha als baken van richting is de innerlijke "verzameling" van alle verwijderingen van obstakels en alle realisaties van goede kwaliteiten in de geest. In het bijzonder is deze verzameling zoals verzameld door alle arya's - degenen die de uiteindelijke realiteit eenduidig en niet-conceptueel hebben gezien - en op weg zijn op het spirituele pad. Het interpreteerbare niveau is de gemeenschap van arya's, zowel leken als kloosterlingen, gekenmerkt door deze verwijderingen en realisaties. Zij worden weergegeven door de spirituele gemeenschap van monniken en nonnen.

In het kort, het definitieve niveau van de Drie Juwelen van Toevlucht - Boeddha, Dharma en Sangha - betekent het doel dat we willen bereiken. Hun interpreteerbare niveau geeft aan op welke uiterlijke factoren we dienen te vertrouwen om dit te bereiken. Maar we bezitten ook innerlijke factoren waarop we dienen te vertrouwen. Deze verwijzen naar onze boeddha-natuur.

Wij zijn in staat al onze problemen te elimineren en de definitieve Drie Juwelen te bereiken, omdat iedereen de boeddha-natuur heeft; dat wil zeggen, iedereen bezit de verschillende factoren of grondstoffen die het mogelijk maken. Van al onze natuurlijke grondstoffen, is de geest de meest belangrijke. We bezitten allemaal een geest die van nature vrij is om hetgeen bestaat te kunnen ervaren. Wat er ook gebeurt, en hoe gespannen, verward of ongelukkig we ook moge zijn, we ervaren het. Zelfs doodgaan is iets dat we ervaren als het plaatsvindt. Omdat wij een geest hebben die ons in staat stelt alles dat bestaat te ervaren, bezitten wij de basisgrondstof die ons in staat stelt een totale afwezigheid van verwarring te ervaren en de mogelijkheid alle goede kwaliteiten ten behoeve van anderen aan te wenden - aangenomen dat deze totale afwezigheid en mogelijkheid feitelijk bestaan. Met andere woorden, als wij kunnen vaststellen dat deze twee zaken daadwerkelijk bestaan - en dat zij niet slechts objecten zijn van volledig niet te realiseren wensen - dan kunnen we erop vertrouwen dat wij ze kunnen bereiken, simpelweg omdat wij een geest hebben.

Het geloof dat ons mentale beeld de werkelijkheid vertegenwoordigt is de ware veroorzaker van spanningen en zorgen.

Wij kunnen dingen ervaren zonder verwarring en zonder gespannen te zijn. Zelfs de meest verknipte, nerveuze persoon heeft momenten van helderheid en kalmte - al is het alleen maar wanneer hij vredig slaapt en mooie dromen droomt. Dit toont aan dat verwarring en spanning geen integrale onderdelen zijn van de natuur van de geest. Verwarring kan daarom verwijderd worden. Het kan niet alleen verwijderd worden, maar omdat verwarring niet kan worden geverifieerd en kan worden vervangen door begrip, dat wel kan worden bevestigd, kan verwarring voor altijd worden verwijderd. Daarom bestaat de mogelijkheid van een totale afwezigheid van verwarring. Aangezien verwarring er voor zorgt dat de geest zijn gehele potentieel niet kan gebruiken, bestaat bovendien de mogelijkheid dat, zodra verwarring verdwenen is, het gehele potentieel van de geest wordt aangewend. Omdat we allemaal een geest hebben en de geest van iedereen dezelfde natuur heeft van het kunnen ervaren van dingen die bestaan, kunnen we allemaal de definitieve Drie Kostbare Juwelen van Toevlucht realiseren en ervaren.

Als we daarom het plan opvatten onze verwarring te verwijderen en ons potentieel te realiseren op een wijze zoals aangegeven door de boeddha's, hun realisaties, hun lessen en hetgeen zij hebben bereikt op hun pad, alsmede degenen die vooruitgang boeken op het pad, dan reizen we door het leven met een veilige, betrouwbare en positieve richting. Toevlucht nemen betekent dan ook deze realistische, veilige richting aan ons leven geven. Zonder dit zal onze beoefening van meditatie geen richting hebben en ofwel nergens toe leiden, ofwel tot nog meer verwarring en problemen aanleiding geven. Bovendien zullen we naarmate we op onze reis in deze veilige richting vorderen - anders gezegd, naarmate we de natuur van onze geest en haar relatie tot de werkelijkheid realiseren - meer vertrouwen krijgen in de juistheid van deze richting en in ons vermogen de eindbestemming te bereiken. Hoe groter ons vertrouwen, hoe sneller wij het pad zullen doorlopen.

Vertaling door Sander Tideman.

MAHAMUDRA

Het onderstaande artikel is een vertaling van een gedeelte van de inleiding door Alexander Berzin in het boek: 'The Gelug/Kagyu Tradition of Mahamudra', door Zijne Heiligheid de Dalai Lama en Alexander Berzin. Zie voor de boekbespreking elders in dit Magazine.

Mahamudra is een Sanskriet woord dat 'het grote zegel' betekent en verwijst naar de natuur van alle verschijnselen. Zoals een lakzegel op officiële documenten wordt aangebracht om hun authenticiteit te waarborgen, zo wordt op figuurlijke wijze op alles de natuur van de werkelijkheid 'gestempeld', als een waarborg voor het feit dat niets op een gefantaseerde, onmogelijke wijze bestaat. Het feit dat alles een onmogelijke manier van bestaan ontbeert, geeft geldigheid aan het feit dat dingen wel bestaan.

De term Mahamudra verwijst ook naar een geavanceerd boeddhistisch systeem van meditatie en beoefening die erop gericht zijn de natuur van dit 'grote zegel' te realiseren. De kenmerkende eigenschap van deze technieken is dat de natuur wordt aanschouwd door de aandacht te richten op de geest zelf, om zodoende de relatie te ontdekken tussen geest en werkelijkheid. Wanneer onze geest de werkelijkheid verwart met fantasie, creëren we problemen voor onszelf. Wanneer onze geest daarnaast andere wezens aan ons laat verschijnen op een manier die niet strookt met de werkelijkheid, dan zijn wij ook niet in staat hen te helpen. Begrip van de hechte relatie tussen geest en werkelijkheid is daarom van essentieel belang voor het bereiken van bevrijding en verlichting, het doel van de Mahamudra beoefening.

De meest besproken wijze van gefantaseerd en onmogelijk bestaan in het boeddhisme is hetgeen letterlijk 'werkelijk bestaan' wordt genoemd. Dit verwijst naar een bestaanswijze die volkomen onafhankelijk is van de geest. Omdat 'werkelijk bestaan', paradoxaal genoeg, niet-werkelijk bestaat - want het heeft betrekking op een wijze van bestaan die onmogelijk is en in het geheel niet op de werkelijkheid gebaseerd is, kunnen we om verwarring te vermijden in dit verband misschien beter spreken van 'solide (concreet) bestaan'.

We kunnen waardering krijgen voor de complexe relatie tussen geest en werkelijkheid door deze vanuit verschillende invalshoeken te onderzoeken. Als we het onderwerp bijvoorbeeld op een pragmatische manier - met beide benen op de grond - benaderen, en aldus de manier waarop wij en het universum bestaan 'werkelijkheid' noemen, dan leven we in de 'werkelijkheid'. Aan de hand van onze dagelijkse ervaring met de werkelijkheid kunnen we deze leren kennen en wellicht begrijpen. Dit proces kan echter alleen plaatsvinden door middel van het medium 'geest' of 'bewustzijn'.

Als de directe ervaring en kennis van de werkelijkheid niet voldoende is om deze volledig te begrijpen en we er over moeten nadenken, dan kunnen we dat alleen doen door middel van een conceptueel raamwerk, hetgeen een product is van de geest. Als we bovendien aan onszelf of anderen willen duidelijk maken wat de werkelijkheid is, dan kunnen we dat alleen doen door middel van woorden of symbolen, die ook producten van onze geest zijn. De werkelijkheid bestaat, maar het is een fantasie om te denken dat we die kunnen ervaren, begrijpen, bewijzen of beschrijven op een wijze die onafhankelijk is van de relatie tussen de werkelijkheid en de geest. Om een term van de postmodernistische filosofie te gebruiken, we dienen de werkelijkheid als een solide ding dat 'daarbuiten' bestaat te 'deconstrueren'.

Als we de vraag stellen "hoe bestaan de verschijnselen?", dan is de geest reeds betrokken in het simpelweg stellen van de vraag. Bovendien kunnen we deze vraag alleen beantwoorden door de geest erin te betrekken. Stel dat we antwoorden: "Ja, dat ligt voor de hand, maar op een theoretisch niveau bestaan de verschijnselen toch onafhankelijk van de geest?" Dan zouden we moeten antwoorden dat een theoretisch niveau niet op zichzelf bestaat, onafhankelijk van een geest die ofwel de vraag formuleert of op zijn minst erover nadenkt. We kunnen verder niets zeggen over hoe een theoretisch niveau bestaat, want elk woord dat we zeggen is onderdeel van een taal, hetgeen een product van de geest is.

Zodra we de vraag stellen hoe dingen bestaan, dan zijn we de wereld van beschrijving binnen getreden, die alleen door de geest kan worden uitgevoerd. Maar dit wil niet zeggen dat alles alleen in de geest bestaat en dat de aarde niet bestond voordat er leven op was. Een object hoeft niet op dit moment te worden ervaren door een bepaalde geest teneinde te bestaan. Maar als we gaan onderzoeken hoe dingen bestaan, of als we pogen de werkelijkheid te begrijpen, bewijzen of kennen, dan kunnen we dat slechts doen in relatie tot de geest. Mahamudra begint met deze premisse.

We kunnen de verhouding tussen de geest en de wijze waarop dingen bestaan op verschillende

manieren omschrijven. Wij kunnen de twee voornaamste benaderingen in Mahamudra in algemene termen als volgt kenschetsen. De eerste benadering presenteert hetgeen bestaat als verschijnselen die of bestaan als geest of als object van de geest - met andere woorden, de ervaring of de inhoud van de ervaring. Verschijnselen, met inbegrip van de geest, bestaan slechts dankzij het feit dat de geest in staat is deze te laten verschijnen of gebeuren als een object van de geest. We kunnen vaststellen dat onze kinderen en onze liefde voor hen bestaan eenvoudig door hen te ervaren en kennen.
De tweede belangrijke benadering beschrijft hetgeen bestaat in termen van 'mentaal benoemen', hetgeen betekent dat dingen bestaan in relatie tot namen en woorden en de betekenis van woorden. Wij kunnen bijvoorbeeld vaststellen dat onze kinderen en onze liefde voor hen bestaan eenvoudigweg omdat wij een er een naam aan kunnen geven.

In geen van beide gevallen wordt het bestaan van verschijnselen benaderd als iets wat van hun kant komt dankzij bijvoorbeeld een inherente, vindbare, eigen natuur die hen werkelijk maakt wat ze zijn, onafhankelijk van de relatie tot de geest. Onze kinderen bestaan niet als onze kinderen omdat zij een bepaalde kenmerkende eigenschap ergens in hun zelf hebben die hen inherent 'onze kinderen' maakt, als ware het dat wijzelf nooit hebben bestaan. Evenmin bestaat liefde uit zichzelf, ergens in de hemel, met een eigen kenmerkende kracht die zijn bestaan tot stand brengt. Dit zijn onmogelijke, gefantaseerde wijzen van bestaan, en alle verschijnselen zijn 'leeg' van deze wijze van bestaan. De afwezigheid van elk verschijnsels onmogelijke wijze van bestaan wordt dan ook hun 'leegte' genoemd.

Elk van deze twee benaderingswijzen omvat zijn eigen typische vorm van Mahamudra meditatie op de natuur van alle verschijnselen. Met de eerste richten we ons op de geest die leegte als object heeft en komen we tot het inzicht dat alle verschijnselen een creatie zijn van die geest. Met de tweede richten we ons op leegte als een object van waarneming, met name op de leegte van de geest, en komen we tot het inzicht dat zelfs de geest slechts bestaat dankzij het feit dat het kan worden benoemd als 'geest'. Met de eerste richten we ons dus op een geest met een bepaald object, terwijl we met de tweede ons richten op een object waargenomen door een bepaalde geest.

De Kagyu, Sakya en Gelug tradities van Tibet bezitten bepaalde Mahamudra overleveringslijnen, die elk een eigen manier van presenteren en een eigen vorm van meditatie hebben. Allen komen voort uit dezelfde bron in India, overgedragen naar Tibet in het begin van de elfde eeuw. De Kagyu en sommige Sakya scholen presenteren Mahamudra in de zin van de onafscheidelijkheid van verschijnsel en geest. De Gelugpa's presenteren het in de zin van mentale benoeming, terwijl andere scholen van Sakya de twee combineren door eerst de relatie te zien tussen objecten van de geest en de geest zelf, en vervolgens de natuur van de geest te zien in termen van mentale benoeming. Kagyu en Gelugpa presenteren Mahamudra technieken die betrekking hebben op zowel grovere als de meest subtiele niveaus van de geest, terwijl de Sakya dit alleen benadert vanuit het gezichtspunt van het subtielste niveau. Kagyu omvat twee vormen van Mahamudra beoefening - één voor wie door een geleidelijk pad vooruitgaat en de ander voor wie alles plotseling in een keer plaats vindt.

Andy Weber

Vajradhara

De Gelugpa traditie van Mahamudra staat bekend als de Gelug/Kagyu omdat het Kagyu-achtige technieken gebruikt om het conventionele niveau van de geest te herkennen en vervolgens Gelug-achtige technieken om de diepste natuur van de geest te herkennen.

Uiteindelijk zullen, zoals de Eerste Panchen Lama uitlegt in 'Een Brontekst voor de Gelug/Kagyu Traditie van Mahamudra', alle benaderingen tot hetzelfde resultaat en realisatie leiden. Elke benadering leidt, op basis van de geest zelf, tot de verwijdering van alle verwarring en de realisatie van het gehele potentieel, hetgeen ons in staat stelt anderen optimaal van dienst te zijn.

Vertaling door Sander Tideman.

EEN INTERVIEW MET ONZE VASTE MEDEWERKER MARVIN DE HONT

In de vaste rubriek "een interview met..." hopen wij u, de lezer, inzicht te geven in de manier waarop boeddhisten in Nederland het boeddhisme als beoefening in hun dagelijkse leven integreren. Om een zo breed mogelijk beeld te verkrijgen worden voor deze rubriek zowel boeddhisten gevraagd die hun leven lang al boeddhist zijn, alsook mensen voor wie theorie en praktijk nog nieuw zijn. Mensen met meer en met minder ervaring en met een breed scala aan maatschappelijke en sociale achtergronden. Door hen - gericht door de inhoud van de vragen - aan het woord te laten, leren wij van hen hoe het mogelijk is het boeddhisme te beleven in een niet boeddhistisch land. Ditmaal leest u de ervaringen van een van de nieuwere medewerkers van het M.I., Marvin de Hont.

Marvin, hoe ben je in aanraking gekomen met het boeddhisme?
Dat was in 1992. Ik was in behandeling bij een therapeut en we raakten aan de praat. Hij vertelde een verhaal over de Dalai Lama, dat de Dalai Lama het heel leuk vond horloges te repareren. Dat was hem bijgebleven. Toen begon ik interesse te krijgen in de persoon van de Dalai Lama. Ik had zo iets van wie is die Dalai Lama?

Waarom had je interesse en waarom ging je aan het zoeken naar wie de Dalai Lama was?
Ik was al bezig met zoeken en had wat gelezen over Taoïsme en yoga. Ook had ik een roman gelezen over het Tibetaans boeddhisme, 'Het Derde Oog', van Lobsang Rampa. Later kwam ik erachter dat het boek fictief en niet betrouwbaar was. Dus dat heb ik weer opzij gelegd. Ik ben toen een boek gaan zoeken van de Dalai Lama en heb 'Innerlijke Vrede' gelezen. Dat vond ik heel aangrijpend en duidelijk.

Wat sprak je aan in dat boek?
Ik voelde me erg betrokken bij de Tibetaanse zaak, de onderdrukking van de Tibetanen en ook bij het ideaal van het boeddhaschap: een blijvende bevrijding van je eigen lijden, en om ook in staat te zijn anderen van het lijden te bevrijden. Dat vond ik toen heel mooi en dat vind ik nog steeds heel mooi.

Was dat de eerste boodschap, die naar je toekwam uit het boeddhisme?
Ja. Dat sprak me enorm aan. Zo eerlijk verdeeld, niet de een voortrekken en de ander buitensluiten, gewoon heel eenvoudig geluk voor iedereen. Dat sprak me meer aan dan dat geharrewar in de maatschappij van die wel en die niet.

Was je er al mee bezig in je jeugd of ben je er later naar toe gegroeid?
Ik zat in de laatste klas van de middelbare school en het ging moeilijk. Ik wist niet precies welke richting ik uit wilde. Ik merkte dat ik niet echt een duidelijke richting had en ook niet echt wist wat ik met mijn leven wilde doen. Toen ben ik gaan zoeken. Wat is nou eigenlijk de betekenis van het leven, wat is mijn doel in het leven, hoe kun je zin geven aan je bestaan. Ik heb in de bibliotheek boeken gelezen over wijsbegeerte en via yoga en Chinese filosofen kwam ik met het boeddhisme in aanraking. Ik kreeg het gevoel dat het boeddhisme nog 't meest geschikt was voor mij. Dat is natuurlijk heel persoonlijk. Ik kan me best voorstellen dat iemand anders zich meer aangetrokken voelt tot een andere religie, maar

Christiane Bahr

Martin

dit sprak mij erg aan.

Heeft de therapie eraan bijgedragen een keuze te maken?
Ja, ik denk dat de therapie de ruimte heeft gegeven voor zelfonderzoek; om te onderzoeken wat nou belangrijk voor me is in het leven. In de maatschappij kom je toch vrij moeilijk aan jezelf toe. Er wordt echt druk op je uitgeoefend om te presteren. Zeker als je niet zo'n sterke persoonlijkheid bent, kom je gauw in de verdrukking. Therapie geeft je de gelegenheid om je leven wat meer op orde te krijgen.

Dat was voor jou het belangrijkste doel van die therapie?
Ja, ik had geen richting meer en ik wist echt niet wat ik wilde. Ik had ruimte nodig om erachter te komen wat de richting in m'n leven zou worden, om te onderzoeken wat ik wilde. De therapie heeft me die ruimte gegeven. Niet echt nadrukkelijk, maar doordat je met anderen in een groep zit, leer je toch jezelf kennen in relatie tot anderen, hoe je in relatie tot anderen functioneert. Aan het begin van de therapie ben ik met het boeddhisme in aanraking gekomen en me erin gaan verdiepen. Dus kon ik ook meteen een stukje van het boeddhisme gaan toepassen en onderzoeken.

Hoe kwam je daarna het Maitreya Instituut tegen?
Via het boek 'Problemen oplossen' van Lama Zopa Rinpochee. Deze Lama maakte veel indruk op me. Achterin in het boek stond het adres van het Maitreya Instituut vermeld. Ik had zoiets van daar wil ik wel naar toe, eens kijken hoe dat eruit ziet.

Hoe zou je een vergelijking trekken tussen wat er in de therapie als oplossing wordt geboden en wat in zo'n boek als 'Problemen oplossen' als oplossing voor je problemen wordt aangegeven?
In de therapie heb je niet echt een duidelijke oplossing, een duidelijke methode om je problemen op te lossen. De therapie is gebaseerd op de westerse psychologie en methodiek, maar die gaat niet ver genoeg. De methode van de Boeddha reikt wel helemaal tot in je hart. Zo heb ik het ervaren. Ik heb gemerkt dat er ook raakvlakken zijn. Er zijn veel overeenkomsten in de manieren om de problemen aan te pakken. Ook in de therapie wordt nadruk gelegd op je eigen initiatieven, je eigen inzet en dat je daar anderen bij nodig hebt, anderen bij kunt gebruiken.

De oplossing die Lama Zopa aanreikt in 'Problemen oplossen' is nog niet zo gemakkelijk!
Nee, zeker niet. Gedachtentransformatie is niet makkelijk. Maar het sprak me erg aan. Vooral het positieve denken en natuurlijk ook de wetenschap dat Lama Zopa achter de methode staat en die methode zelf beoefent. Ik voel me door hem heel erg gesteund.

Wat bedoel je met positief denken?
Niet meer de nadruk leggen op jezelf, bij voorbeeld, maar de nadruk leggen op het welzijn van anderen. Dus eigenlijk je aandacht verplaatsen. Proberen zoveel mogelijk te doen voor het welzijn van de ander en op die manier je zelf-koesterende houding te overwinnen. Dat sprak me heel erg aan.

Dus toen je dat boek had gelezen belde je op naar het Maitreya Instituut en hoe kwam je er toen?
Er was een open dag in september 1992. Daar ben ik naar toe gegaan om te kijken hoe het was. Ik kwam meteen in de meditatieruimte terecht; dat was echt heel leuk, zomaar midden in Nederland een Tibetaanse tempelruimte. Dat was heel bijzonder. Eugène, (de Nederlandse monnik die toentertijd op het Maitreya Instituut woonde en nu in India studeert, red.) stond voor het altaar. Dat was meteen een goede binnenkomer. Ik had zoiets van ja, hier voel ik me wel thuis. Dit is een goede plek. Hier wil ik wel een keer terugkomen. Maar het heeft een jaar geduurd voordat ik de stap durfde te zetten om weer te komen. Het was echt eh, het was heel spannend. Geshe Sonam Gyaltsen was toen net aangekomen, in juli 1992. Dat was een grote verandering voor het Maitreya Instituut.

Bij welke gelegenheid kwam je weer?
Lama Zopa Rinpochee kwam op bezoek in november 1993. Daar wilde ik bij zijn.

Hoe had je daarover gehoord?
Het stond in het Maitreya Magazine. Daar had ik ondertussen een abonnement op genomen. En toen ontmoette ik Lama Zopa Rinpochee. Hij was zeer indrukwekkend. Een heel bijzonder mens. Sommige mensen hebben veel moeite met hem. In het begin was het even aftasten, maar ik had snel vertrouwen in hem, ik wist gewoon dat hij het beste met je voor had en dat sprak ook uit zijn hele onderricht. Ik was eigenlijk meteen verkocht; het was zo mooi wat hij presenteerde. Hij had het over de verlichtingsgeest, wat dat is en hoe je die kunt ontwikkelen. Hij sprak ook over de mogelijkheid die je zelf hebt om dat te ontwikkelen, en dat iedereen dat kan ontwikkelen; dat ik dat dus ook kan ontwikkelen. Dat sprak me zo aan. Ik dacht van "Wauw!, zo wil ik ook wel worden, dit vind ik zo mooi!" Als je zoveel liefde kunt geven, dan kun je toch ook heel veel betekenen voor je medemens. Dat voelde ik in zijn lezing; heel veel warmte en heel veel liefde en dat vond ik bijzonder indrukwekkend.

Christiane Bahr

En je geloofde dat je dat zelf ook kon ontwikkelen, toen je dat hoorde?
Ja, toen ik bij die lezing was, geloofde ik dat zeker. Nu heb ik wel eens momenten dat ik er heel weinig geloof in heb dat ik het zelf ook kan, maar dat zijn natuurlijk je eigen verstorende emoties die dan erg sterk opkomen, en waar je uit moet zien te komen.

Was dat die keer dat de lezing zo lang doorging dat we er nu nog steeds over praten?
Ja. Ja, dat was wel leuk, het ging door tot half twee 's nachts.

Dat vond je leuk als beginner?
Ja, ik was erg blij en ik wilde niet meer weg. Ik dacht: "ik blijf". Ik zag een aantal mensen weggaan en dacht moet ik nou ook weggaan? Maar ik wilde niet weg. Ik weet niet hoe ik dat moet zeggen, maar ik voelde me zo aangetrokken tot de persoon, de lama, en als je dat dan voelt, die gelukzaligheid, dan stap je daar natuurlijk niet zomaar van weg. Ik had de volgende dag vrij, dus ik kon ook blijven, ik kon blijven slapen. Dat was de eerste keer dat ik les kreeg over het boeddhisme.

En ben je daarna vaker gekomen?
In februari 1994 kwam Lama Dagpo Rinpochee. Ik had gehoord dat hij een zeer bijzondere lama was en ik wilde daar meer van weten. De lessen gingen over de bijkomende voorschriften van de bodhisattva gelofte. Een moeilijk begrip, maar ik voelde me toch aangetrokken tot Lama Dagpo Rinpochee, ook wel omdat ze zeiden dat hij een hoge lama was, dat zette me er ook wel toe om ernaar toe te gaan. Ik vond hem enorm indrukwekkend.

Wat heeft je die keer het meest aangesproken?
Toch eigenlijk zijn persoonlijkheid; ook de lessen, maar vooral zoals hij is. In het begin had ik heel veel last van woede en hij gaf me de indruk dat dat niet erg was. Hij probeerde me gewoon te helpen om daarvan af te komen. Dat gevoel had ik vanaf het begin en verder gedurende het hele weekend. Ik vond het ook heel erg mooi om te horen wat de regels van de bodhisattva gelofte precies inhielden. De bodhisattva gelofte werd daarna ook gegeven, maar ik heb die toen niet genomen.

Als je zegt dat het mocht van hem die woede, heb je daar met hem over gesproken?
Je merkt gewoon dat die lama's helderziend zijn. Je merkt op een bepaalde manier, dat ze weten wat je denkt. Dat riep bij mij in eerste instantie afkeer op, zo van dit wil ik niet, ik wil niet dat iemand in mijn geest kijkt, want het is niet zo mooi daar. Maar hij wist gewoon wat ik dacht en gaf me niet het idee dat hij daar misbruik van zou maken. Veel meer liet hij me merken dat hij me duidelijk wilde helpen om het wat beter te krijgen. Dat had ik meteen al toen hij binnenkwam, na de eerste minuten. Het gevoel van hij weet wat ik denk en dan toch het is okay, hij keurt het niet af. Dat vond ik heel prettig, meteen zoiets van je bent welkom, je mag blijven en ik kon gewoon luisteren naar wat hij zei.

Wat had dat voor effect op je woede?
Die werd meteen een stuk minder, omdat het geaccepteerd werd. Het werd niet afgewezen. Dat spreekt me toch wel heel erg aan in het boeddhisme, dat je slechte eigenschappen niet worden afgewezen. Dat je ze eerst zult moeten accepteren, dat ze er zijn, dat ze bestaan, en dat je er dan wat mee kunt doen. Want als je het afwijst en doet alsof het niet bestaat, kun je er ook nooit wat aan veranderen. Tenminste dat begreep ik eruit. Om de negatieve aspecten van jezelf toe te staan, te accepteren, heb ik altijd moeilijk gevonden.

Wat is het effect ervan, als je het accepteert?
In ieder geval een basis om er wat aan te veranderen.

Dat snap ik niet, leg eens uit. Je zou toch denken dat als ik accepteer dat ik ze heb, het alleen maar erger wordt?
Je moet ze niet de ruimte geven zodat ze kunnen toenemen. Maar de verstorende emoties komen toch ergens vandaan en ik denk niet dat je kunt doen alsof ze niet bestaan. Maar je kunt wel zeggen "ho, niet verder, hier hoef ik niet in mee te gaan", dat wel.

Hoe ging het verder na dat weekend met Dagpo Rinpochee?
Geshe Sonam Gyaltsen gaf toen al

onderricht op het Maitreya Instituut. Hij was bezig met het onderdeel Lam Rim van het studieprogramma maar ik vond het heel eng om naar de lessen van Geshela toe te gaan. Pas na de introducties van Lama Zopa Rinpochee en Lama Dagpo Rinpochee had ik zoiets van "nu is het goed om naar Geshela te gaan", om te kijken of ik daar bij kan blijven. Geshela is toch wel een heel andere leraar dan Lama Zopa Rinpochee of Lama Dagpo Rinpochee; voor mijn gevoel dan. Maar het is me goed bevallen. Sindsdien ben ik de weekenden blijven volgen.

Wat is de betekenis van Geshe Sonam Gyaltsen voor jou?
Heel belangrijk, heel belangrijk. Het begrip Boeddha is voor mij toch vrij abstract en Geshela is een levend voorbeeld. Geshela kun je zien, horen, voelen, met hem omgaan en een Boeddha blijft erg abstract. Ja, je kunt waarschijnlijk uit de teksten halen wat de kwaliteiten van een Boeddha zijn, maar dat leeft voor mij niet voldoende. Geshela is voor mij echt een voorbeeld van een gerealiseerde bodhisattva, zoniet een Boeddha, en dat vind ik enorm inspirerend. In die zin is Geshela eigenlijk een enorme inspiratiebron. Je kunt je niet voorstellen hoe ver dat gaat. Dat is echt heel bijzonder. Hij is ook buiten de lessen een heel bijzonder mens.

Wat betekent de Sangha (spirituele gemeenschap) voor jou?
De Sangha, dat zijn degenen die ook met het boeddhisme bezig zijn en dezelfde wens hebben om Boeddha te worden. In die zin heb je heel veel gemeenschappelijk met de Sangha en kun je van hen heel veel steun ervaren. Zo ervaar ik het ook.

Wat betekent 'devotie voor de spirituele leermeester' voor jou?
Proberen de adviezen van de leraar zo goed mogelijk in praktijk te brengen. Proberen zoveel mogelijk de leraren indachtig te zijn, zoveel mogelijk aan hen te denken. Dat betekent het eigenlijk.

Wat betekent toevlucht voor je?
Toevlucht nemen is een veilige richting in m'n leven brengen en mezelf op het goede spoor houden. Dat is het belangrijkste in m'n toevlucht. Als ik de dag heb afgesloten met goed toevlucht nemen en meditatie, dan heb ik het veilige gevoel dat ik met een gerust hart kan gaan slapen, dan heb ik weer een dag goed afgerond. Over het wakker worden, ja, dat weet je natuurlijk niet......

Wat voor effect had het ritueel van toevlucht nemen op je verdere ontwikkeling van geest?
Je neemt je heel krachtig voor om toevlucht te nemen in de Boeddha, in de Dharma en in de Sangha en er dus ook de rest van je leven zo intensief mogelijk mee bezig te zijn. Dat betekende het voor mij. Wanneer je toevlucht neemt ten overstaan van een spirituele leraar, wordt het heel krachtig. Dan is het een belofte die je maakt ten opzichte van de Boeddha. Daarmee maak je een verbintenis met de Boeddha, wat natuurlijk heel veel positieve gevolgen heeft voor de rest van je leven en waarschijnlijk ook voor je volgende levens. Vooral die veilige richting, die positieve richting aan dit leven en volgende levens geven, dat was eigenlijk het meest indrukwekkende. Ik heb ook gemerkt, dat na toevlucht genomen te hebben deze positieve richting heel erg sterk aanwezig is gebleven, dat het steeds aanwezig blijft zolang je toevlucht neemt en voortdurend verder ontwikkelt en groter wordt.

Wat vindt je familie ervan dat je boeddhist bent geworden?
Ik heb het er eigenlijk niet zo veel over. Mijn moeder vindt het niet erg, heb ik het gevoel. Zij is zelf ook in landen geweest als India, Nepal en Sri Lanka. Ze staat er ook wel voor open, ze vindt het wel okay. Mijn vader staat wat meer afwijzend ten opzichte van religies. Ik weet niet wat hij er precies van vindt. Dat zou je aan hem moeten vragen.

Heb je daar moeite mee, vind je dat je erkenning zou moeten hebben, begrepen zou moeten worden?
Ik zou het wel prettig vinden als het erkend zou worden. Het wordt in wezen ook wel erkend, het wordt niet afgewezen. Maar het is natuurlijk leuker als je er vrij met je ouders over kunt praten; als ze er ook interesse in hebben. Maar goed, misschien komt dat nog eens.

Is je verhouding tot je ouders veranderd doordat je hiermee bezig bent?
Ja, zeker. Vooral ook, omdat in het boeddhisme de nadruk ligt op het belang van wat je ouders voor je hebben gedaan, wat ze voor je hebben betekend, met name in het begin van je leven. Dat heeft mij wel aan het denken gezet. Daardoor is mijn respect voor mijn ouders toegenomen en ben ik gaan beseffen dat je ouders heel erg belangrijk zijn en dat je het contact met hen ook goed moet onderhouden.

Ben je bang voor de dood?
Ja.

Je bent nog jong, hè? Hoe jong?
Ik ben achtentwintig, maar ik besef wel dat ik elk moment kan sterven. Ik weet alleen niet hoe en wanneer.

Leeft dat voor je, die gedachte dat je sterven kan?
Ja, heel erg. Ik besef het wel degelijk. Sinds het boeddhisme

Christiane Bahr

Martin en Koosje

ben ik er veel meer over gaan nadenken. Je weet natuurlijk niet wat er gaat gebeuren. Er wordt wel uitleg gegeven over wat er na het sterven gebeurt en wat je mee kan maken, maar het is heel wat anders als je het zelf ervaart. Vooral positief blijven denken op het moment van sterven is erg belangrijk, daar moet je ook de nadruk op leggen. En zoveel mogelijk negativiteit zuiveren, die je hebt gecreëerd in dit leven en in vorige levens. Maar ik heb niet echt de overtuiging dat ik alle negatieve indrukken goed heb gezuiverd, dus ik heb een redelijke angst voor de dood en voor wat me daarna te wachten staat.

Hoe ga je daar mee om, want het lijkt me vervelend om met angst te leven. Is dat zo?
Nou ja, zo krachtig mogelijk toevlucht nemen, proberen zo positief mogelijk te denken en zoveel mogelijk goede dingen te doen.

Wat is de rol van angst in je leven?
Angst kan natuurlijk belemmeren, maar het kan je ook stimuleren om wat te gaan doen. Ik denk dat het me stimuleert om goed bezig te blijven, om geen verkeerde dingen te doen.

Dan heb je het over angst voor een wedergeboorte in lagere bestaanswerelden, als je het zo beschrijft?
Ja, of meer in het algemeen over angst om terecht te komen in vervelende situaties, gevaarlijke situaties.

Wat begrijp je nog steeds niet van de boeddhistische filosofie en levenswijze?
Oh, zoveel nog niet. Je begrijpt natuurlijk pas alles als je alwetend bent, als je boeddha bent en ik heb nog een lange weg te gaan. Het boeddhisme heeft zoveel te bieden. Er is zoveel te weten. Waar ga je jezelf als eerste in ontwikkelen, welke richting ga je uit, wat spreekt je het meeste aan. Ik heb het gevoel dat er immens veel te leren valt en vervolgens te realiseren. Ik vind dat ik zelf erg weinig weet en wat ik kan doen om mijn inzicht en wijsheid te vergroten is zoveel mogelijk te studeren en naar Dharma onderricht te luisteren.

Heb je ideeën over je toekomst?
Nee, niet echt. Ik heb eigenlijk geen idee hoe de toekomst er uit gaat zien. De toekomst is onzeker, daar heb je haast geen grip op. Je geeft natuurlijk zelf een richting door de stappen die je onderneemt, daardoor bepaal je welke dingen je in de toekomst zult ervaren. Dat maakt het belangrijk om steeds de juiste stappen te nemen, maar ik heb wel gemerkt dat de toekomst geheel open ligt en dat er talloze mogelijkheden zijn. Het is nu eigenlijk aan mij om te onderzoeken welke richting ik uitga.

Wat maakt de Lam Rim Zomercursus tot een unieke cursus in Nederland?
Ik heb hem nu twee keer gevolgd en ik merk, dat het een mogelijkheid geeft om in korte tijd heel intensief met de Dharma bezig te zijn en daardoor het inzicht in de Dharma te vergroten, een dieper besef te krijgen wat de Stadia Van Het Pad Naar de Verlichting (Lam Rim) betekenen. Dat besef blijft bij je, heb ik gemerkt. Dat neem je

gewoon mee naar huis. Bij alle dingen die je doet, speelt het diepere besef wat in de cursus ontstaat mee. Ik weet niet hoe ik dat uit moet leggen. Doordat je er zo intensief mee bezig bent, krijg je een groter besef van wat de Lam Rim betekent, wat al die stadia betekenen en dat ga je dan integreren in je dagelijks leven, in de dingen die je doet. Bijvoorbeeld, je let beter op om geen diertjes te doden, je let goed op wat je denkt en op je houding en je gedrag ten opzichte van anderen. Ook denk je vaker na over het leven, over karma, dood, Dharma, bevrijding, verlichtingsgeest. Dat gaat toch meer spelen in je leven.

Vind je het nodig om nog eens een Lam Rim cursus te volgen of vind je twee keer wel genoeg?
Nee, daar heb je nooit genoeg van tot je Boeddha bent. Zolang je geen Boeddha bent, heb je niet genoeg Lam Rim onderricht gehad.

Wat zijn de nadelen van het boeddhist zijn?
Ik denk niet dat je echt kan spreken van nadelen. Je wordt je bewuster van hetgeen er in je omgaat, van wat je denkt. Daardoor word je meer verantwoordelijk, ook voor wat je doet en wat je denkt. En ja, die toenemende verantwoordelijkheid maakt het misschien wat moeilijker voor een boeddhist om bepaalde dingen te doen. Het is toch een grote verantwoordelijkheid om toevlucht te nemen en de wens te hebben om een Boeddha te worden. Dat is toch best een hele verantwoordelijkheid, die je op je neemt.

En die neem je serieus?
Ja, die neem ik serieus.

Wat is voor jou de functie van geloften?
Een soort stok achter de deur. Een bevestiging dat je beseft dat bepaalde dingen schadelijk zijn, zoals bij voorbeeld doden en stelen. Door daarvan echt expliciet een belofte te maken ten opzichte van de Boeddha, wordt het voor jezelf moeilijker om tegen die gelofte in te gaan.

Belemmert je dat niet? Je bent nog zo jong en dan nu jezelf al te binden? Vind je dat niet moeilijk?
Nee, ik heb juist het idee dat ik geloften nodig heb om mijn negativiteit, mijn negatieve gedachten en negatieve houding de baas te kunnen blijven. Dus niet onverschillig zijn en niet onoplettend zijn en juist wel goed opletten op wat je doet. Meer aandachtig zijn bij de dingen die je doet en niet zomaar dingen pakken en zo. Goed opletten waar je loopt, zodat je niet op diertjes trapt, dat soort dingen. Elke dag weer denken, dat je een bepaalde gelofte hebt genomen, maakt het sterker.

Maakt dat je leven niet zwaar? Moet je niet genieten van het leven terwijl je jong bent?
Verantwoordelijkheid nemen voor je daden maakt het leven wel iets zwaarder. Ik denk ook wel dat het genieten ook belangrijk is. Ik heb van Geshela begrepen, dat het ook heel belangrijk is om te genieten terwijl je jong bent, zodat je niet denkt als je oud bent dat je de leuke dingen aan je voorbij hebt laten gaan. Maar ik ben tegelijk ook bang om te genieten, omdat ik dan een stukje zekerheid los moet laten. Je moet jezelf wat vrijer bewegen om te kunnen genieten en dat vind ik moeilijk. Dat gebeurt wel langzamerhand, ik kan er niet omheen, het moet gewoon. Ik bedoel, het boeddhisme is niet zwartgallig. Het is niet nodig jezelf ongelukkig te maken; het gaat er juist om dat je gelukkiger wordt, waardoor je anderen gelukkiger kunt maken.

Heeft het boeddhisme ertoe bijgedragen dat je jezelf echt gelukkiger voelt?
Ja, er is minder angst voor de toekomst. Ik heb toch het gevoel dat ik op de goede weg ben en dat ik probeer het zo goed mogelijk te doen. Je weet natuurlijk niet wat er in de toekomst gaat gebeuren, maar ik heb wel het idee dat ik nu mijn uiterste best doe en meer kan ik niet doen. Ik hoef me niet schuldig te voelen voor de dingen die ik nog niet gedaan heb of nog niet kan. In het verleden had ik wel eens dat verantwoordelijkheidsgevoel voor de negativiteit in de wereld. Ik dacht: hoe kan je dat oplossen, al die problemen? Ik vond het heel erg dat het allemaal slechter wordt. Nu heb ik zoiets van ja, het is heel slecht gesteld in de wereld, maar ik probeer het beste te doen en meer kan ik niet doen.

Hoe zou je het omschrijven in een beeld of een kleur hoe het boeddhisme jou gelukkiger heeft gemaakt?
Ruim, ruimer, een soort verruiming van bewustzijn, meer ruimte in de geest, meer rust en vrede in de geest. De kleur die daar bij hoort, groen en blauw. De blauwe lucht en het groene gras.

Heb je nog een advies voor de lezers van het Maitreya Magazine?
Probeer een goed mens te zijn, probeer goed te doen voor je medemensen en toch vooral de Dharma te blijven bestuderen en zoveel mogelijk lessen te volgen als dat kan. De wijsheid in de boeken is heel indrukwekkend, heel belangrijk, maar mondelinge lessen van overdracht zijn toch heel anders. Ze bieden meer toenadering tot de spirituele leraar en de Boeddha. De mondelinge lessen kan ik iedereen van harte aanraden.

Door: Koosje van der Kolk.

TIBETAANSE MONNIKEN ZEGENEN 'CYBERSPACE'

Het hier volgende artikel is vertaald van het Internet. Het Namgyal Klooster is opgericht in de zestiende eeuw door de tweede Dalai Lama. Sinds die tijd fungeert het als het persoonlijke klooster van Z.H. de Dalai Lama. Sinds de brute bezetting van Tibet door de Volksrepubliek China is het in Dharamsala, Noord-India gevestigd, waar het fungeert als het officiële klooster van de Tibetaanse regering in ballingschap. In 1992 werd een dependance van het Namgyal Klooster opgericht in Ithaca, New York, niet ver van de Cornell Universiteit. Het bestaat uit het Namgyal Institute voor de studie van de boeddhistische filosofie door leken en monniken en het Namgyal Monastery dat bestaat uit Tibetaanse monniken uit Dharamsala. Terwijl het Instituut een breed scala aan cursussen verzorgt, dragen de monniken de verantwoordelijkheid voor de religieuze activiteiten zoals "het zegenen van rituele objecten, het maken van zand-mandala's, het geven van openbare lezingen, het leiden van dagelijkse open meditaties, het geven van persoonlijk advies en het aanbieden van geleide retraites en cursussen in de praktijk van het Tibetaans boeddhisme voor de studenten van het Instituut".
Het programma van het instituut is ontworpen door Z.H. de Dalai Lama en "maakt het voor serieuze studenten mogelijk een geleidelijk en authentiek programma te volgen voor de studie en beoefening van het Tibetaans boeddhisme". Het wordt gegeven door vijf monnik-leraren van het Namgyal Klooster, twee westerse geleerden, een Tibetaanse leraar en een faculteit van twintig adjunct leden. Vanwege deze ideale samenwerking van monniken en leken, belooft het een toonaangevend boeddhistisch onderwijs instituut te worden.

HET ZEGENEN VAN DE 'CYBERSPACE'.

De 'cyberspace' is een ruimtedimensie welke tot stand komt door het aaneenschakelen van computers die een netwerk vormen en is ontworpen om de macht van de geest te vergroten. Het is opvallend dat het 'Internet' op bijna mystieke wijze een eigen identiteit lijkt te bezitten die meer is dan de optelsom van de onderdelen. Mentale projecties kunnen ook hier zowel een positief als negatief gebruik en dito gevolgen hebben. Bij gebruik van het Internet blijkt dat het Net zowel positief als negatief gedrag kweekt en daarmee de menselijke natuur van ons - gebruikers - weerspiegelt.

"We dachten dat de ruimte die we kennen als 'cyberspace' uitermate geschikt was voor een tantrische zegening met als doel de manier waarop de ruimte gebruikt wordt en de resultaten van dat gebruik te helpen zuiveren. We richtten ons tot de monniken van het Namgyal Klooster, het persoonlijke klooster van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, om te bespreken of het mogelijk zou zijn de 'cyberspace' te zegenen. De monniken reageerde enthousiast en meldden dat het tantrische systeem van de Kalachakra Tantra, waarvan wordt gezegd dat het door de Boeddha werd onderwezen, bijzonder geschikt zou zijn voor deze zegening. Het Kalachakra systeem legt de nadruk op ruimte (tezamen met het bewustzijn) als één van de elementen van het zonnestelsel, naast de meer algemeen bekende elementen aarde, water, vuur en lucht. Bovendien is Kalachakra het meest wijd verbreide tantrische systeem van het Tibetaans boeddhisme, waarbij als het door de Dalai Lama in Zuid Azië wordt gegeven, vaak meer dan 100.000 mensen aanwezig zijn."

In de visie van de monniken heeft de 'cyberspace' overeenkomsten met de ruimte in het algemeen, welke in het Tibetaans boeddhisme veeleer een absentie van obstructie wordt genoemd, dan een afstand tussen twee punten. Ook kan de 'cyberspace' net als de gewone ruimte worden gedefinieerd als iets, dat niet als een op zichzelf staand- of door zichzelf bestaand verschijnsel kan worden gezien of gemeten, maar wel kan worden gedacht en gebruikt. Dat wil zeggen, het heeft geen inherent bestaan, maar bestaat als een gebied van mentale activiteit.

Waar een absentie van obstructie is, bestaat een potentieel voor het ontstaan van iets dat qua natuur afhankelijk is van de motivatie van degenen die het gebruiken. De monniken beredeneerden dat zij door het zegenen van de 'cyberspace' gebeden konden opdragen, opdat de motivatie van de gebruikers van het Internet positiever zou worden en de voordelen van het gebruik van het Internet heilzamer zouden worden.

Acht februari vond de eerste zegening van de 'cyberspace' plaats hetgeen samenviel met het "24 Hours In Cyberspace Event'. "We dachten dat er door de internationale publiciteit rond deze gebeurtenis wereldwijd wat meer aandacht voor het Internet zou zijn." De feitelijke ceremonie duurde ongeveer 30 minuten. De monniken zongen zegenende gebeden uit de Kalachakra Tantra, terwijl ze met hun verbeeldingskracht de ruimte als de 'cyberspace' visualiseerden; de door netwerken verbonden wereld der computers. Een afbeelding van de Kalachakra mandala was als visueel hulpmiddel op een computer aanwezig, maar werd

niet als essentieel voor de zegening beschouwd. In de toekomst zullen meerdere zegeningen van 'cyberspace' worden uitgevoerd bij voorspoed brengende gelegenheden, afhankelijk van de manier waarop ons begrip van deze interessante nieuwe wereld ontwikkelt.

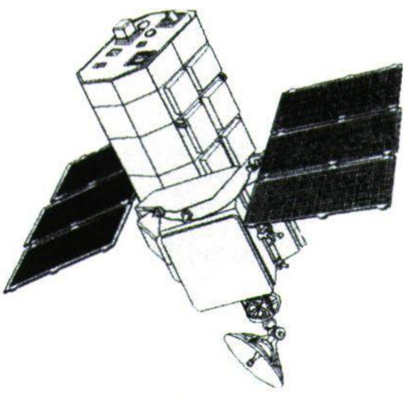
DE MONNIKEN.

We bidden om de negatieve dingen die in de 'cyberspace' kunnen gebeuren te verminderen en de positieve dingen te doen toenemen. Wanneer we iets zegenen proberen we de hoedanigheid van dat object te veranderen - door het elimineren van negatieve dingen die van het object kunnen komen. We wekken de motivatie op dat het gebruik van het object positief en heilzaam zal zijn. Terwijl we de gebeden reciteren, mediteren we op de kracht van het gebed en de betekenis van de dingen die we ons voorstellen. Deze twee worden op het object gericht, zelfs op onzichtbare objecten zoals de ruimte. Dit is mogelijk omdat het in onze geest gebeurt.

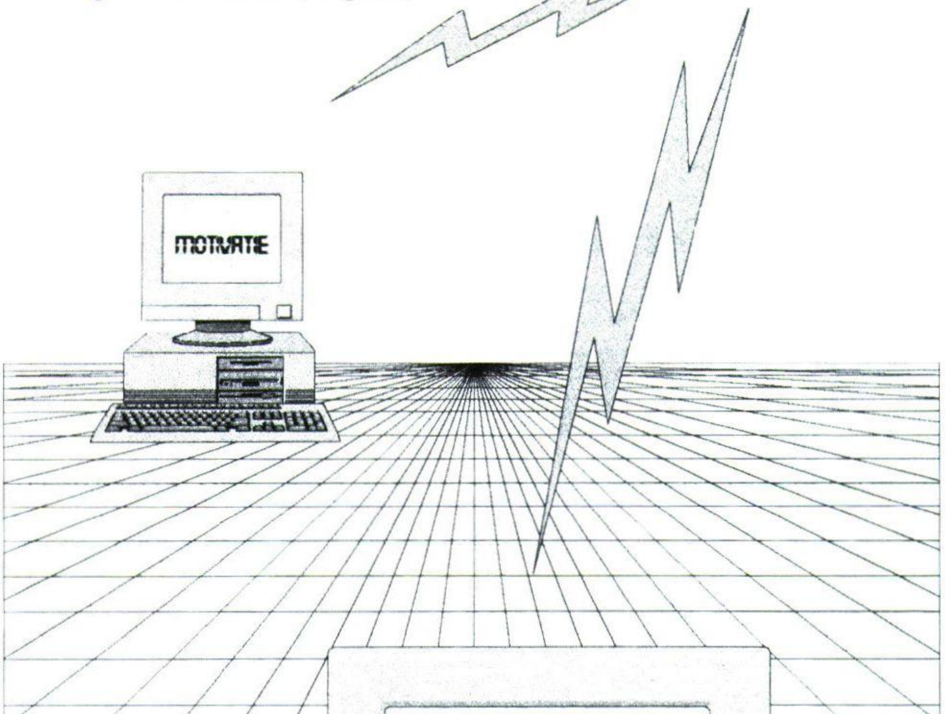
Iedere persoon die Internet gebruikt heeft daarmee een keuze. Of het Internet materiaal wordt voor geluk of voor lijden is afhankelijk van de geest. De geest gaat vooraf aan het externe object. Zegeningen zijn van twee kanten afhankelijk. Aan de kant van de persoon die de gebeden uitvoert is de motivatie en altruïstische houding het belangrijkst. Aan de andere kant dient de persoon die de zegening ontvangt een krachtig vertrouwen en geloof in positieve dingen te hebben. Als deze twee samenkomen is er geen gebed dat geen heilzaam effect zal hebben.

Wanneer we gebeden zeggen, bidden we dat iedereen die het object gebruikt een goede motivatie heeft en als gevolg van die motivatie het welzijn van andere mensen bevordert en hen niet schaadt. De mensen moeten evenwel geloven dat ze deze zegening ontvangen, ze moeten een krachtig vertrouwen hebben.

Uit: http://www.namgyal.org
Vertaling: Hans van den Bogaert.



Alex van Baar



TIBETNIEUWS

DUNGKAR RINPOCHEE OVERLEDEN

Op 21 juli overleed Dungkar Rinpochee, een van de belangrijkste Tibetaanse intellectuelen in Tibet. Dungkar Rinpochee was een expert op het gebied van traditionele Tibetaanse poëzie, boeddhisme en Marxisme. Daarnaast vocht hij de laatste jaren voor onderwijsvernieuwing en behoud van de Tibetaanse cultuur.

Dungkar Rinpochee genoot grote bewondering onder Tibetaanse intellectuelen. Ook in China werd hij lange tijd gezien als een 'nationale parel'. Enkele weken voor zijn dood echter, startten de Chinese autoriteiten een campagne tegen zijn denkbeelden, nadat hij weigerde zich uit te spreken tegen de Dalai Lama in het conflict over de reïncarnatie van de Panchen Lama. Ook weigerde hij deel te nemen aan de heropvoedingscampagnes die bijna twee jaar geleden door de Chinese regering werden opgestart. Van zijn dood werd in de Chinese media geen melding gemaakt.

Dungkar Rinpochee werd in 1927 in Zuid-Tibet geboren. Op zijn vierde jaar werd hij erkend als trulku, incarnatie van een lama. Vijf jaar later ging hij naar het Sera-klooster bij Lhasa, waar hij les kreeg van Trijang Rinpochee, de leraar van de Dalai Lama.
Op zijn dertigste kreeg hij de Geshe Lharampa-onderscheiding, de hoogste academische graad in het Tibetaanse monastieke systeem. Zijn belangrijkste werk omvat publicaties over het samengaan van religieus en wereldlijk bestuur, de geschiedenis van het Potala Paleis en de Jokhang Tempel in Lhasa, en over de strijd tussen de verschillende boeddhistische ordes in Tibet.

Dungkar Lobsang Trinley overleed in een ziekenhuis in Los Angeles. Hij reisde drie maanden geleden naar de Verenigde Staten, nadat hij toestemming kreeg om zich daar te laten behandelen tegen kanker. Hij werd 70 jaar.

Uit: Tibet Support Groep - Nieuwsbrief.

HEROPVOEDEN VAN MONNIKEN EN NONNEN

Tijdens de laatste maanden hebben monniken en nonnen in tenminste vier kloosters op het platteland van Tibet geweigerd mee te doen aan de grootscheepse politieke heropvoedingscampagne van de Chinese overheid.

Aangetroffen in de Ramoche tempel

Heropvoedingseenheden verblijven drie maanden lang - of langer - in alle Tibetaanse kloosters als onderdeel van een campagne die in mei vorige jaar begon om monniken en nonnen patriottisme bij te brengen. De campagne wordt gevoerd met als leus "Love the Country, Love Religion" (Liefde voor het Land, Liefde voor Religie).

In de provincie Gongkar werd een monnik gearresteerd nadat zijn collega's een heropvoedingsbijeenkomst verstoorden door te weigeren de Dalai Lama schriftelijk te bekritiseren, en in de provincie Nyemo werd een groep monniken drie weken in hun klooster opgesloten omdat zij weigerden mee te werken aan hun 'heropvoeding'. In de provincie Tsethang werd een klein klooster gesloten nadat alle monniken vertrokken als protest tegen de eisen van de heropvoeders. Tenminste de helft van de 240 nonnen van het Terdrom Klooster moesten hun klooster verlaten nadat zij een 'onvoldoende' hadden gekregen op een heropvoedings-examen dat na het heropvoedingsprogramma van drie maanden werd gehouden.

Dit jaar hebben meer dan 300 monniken en nonnen asiel in India en Nepal aangevraagd, bijna drie keer zoveel als in dezelfde periode vorige jaar. Zodoende willen zij ontsnappen aan de eisen van de heropvoedings-ambtenaren, die vaak ook gewapend zijn.

De monnik die gearresteerd werd in de provincie Gongkar had posters opgehangen in zijn klooster, Gongkar Choede, waarop hij zijn steun betuigde aan de

Lhasa, al 40 jaar bezet door de Volksrepubliek China.

Dalai Lama en de onafhankelijkheid van Tibet en waarop de verboden Tibetaanse vlag was getekend. Hij hing de posters op na een incident tijdens een examen dat door een groep van 28 heropvoedings-ambtenaren georganiseerd werd na de maandenlang heropvoeding van 78 monniken. Van de lijst met 24 vragen die beantwoord moesten worden was vraag 2: "Welk zijn de vier aspecten van de Dalai zoals beschreven door Kameraad Li Ruihan?". Antwoord: "De Dalai is het hoofd van de slang en hoofdman van de separatisten die voor een onafhankelijke Tibet samenzweren", "een onmiskenbaar werktuig van de internationale krachten die tegen China zijn", "de wortel van de maatschappelijk onbestendigheid in Tibet", en "de grootste hindernis tot het vestigen van een normale gang van zaken in het Tibetaans boeddhisme".

In plaats van het examen te maken, hebben de monniken gebeden voor de Dalai Lama gedaan. Zij hebben verder verklaard dat de religieuze vrijheid niet door de Chinezen maar door de Boeddha was ingevoerd en dat niet de Chinese overheid, maar plaatselijke gelovigen het herstellen van hun klooster hadden betaald, nadat het verwoest was op bevel van de Chinese autoriteiten.

Het Gongkar Choede Klooster is een belangrijk klooster van de Sakya school van Tibetaans boeddhisme; de Khyenri vorm van de schilderkunst vond hier zijn oorsprong. Het is opmerkelijk dat de monniken van een Sakya klooster meedoen aan zo'n protest. Dit duidt op een bredere steun voor de Dalai Lama dan slechts in de Gelukpa school waarmee hij voornamelijk geassocieerd wordt.

Informatie van de Tibet Information Network, London, U.K.
Vertaling: Paula de Wijs.

MAITREYA INSTITUUT STADSCENTRUM IN AMSTERDAM

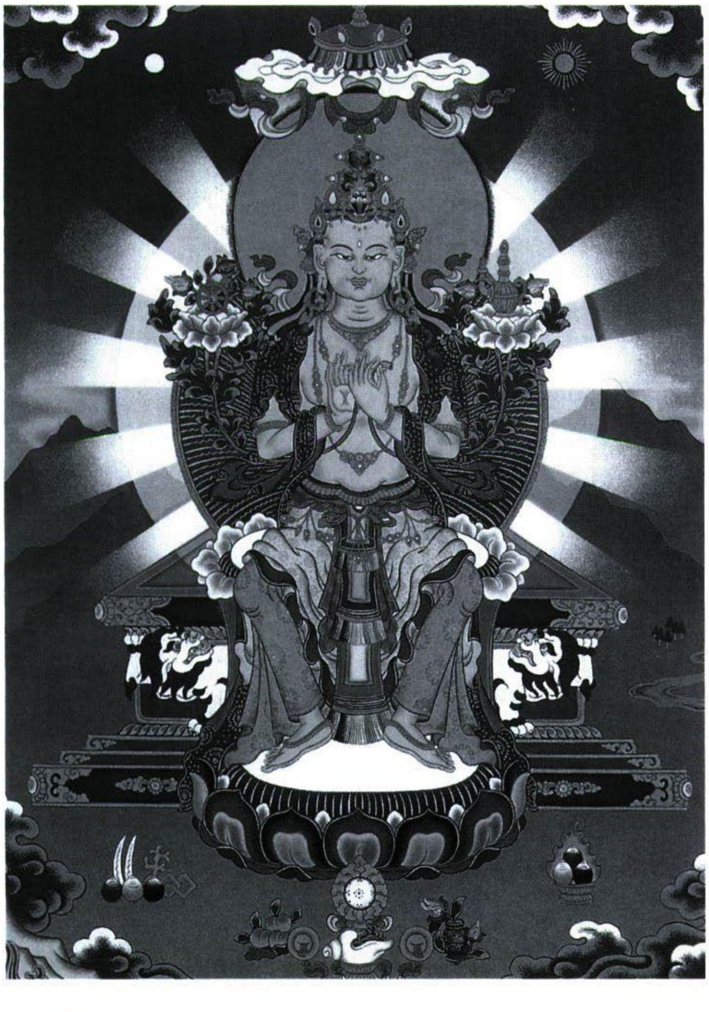
Als alles volgens verwachtingen verloopt, gaan in de eerste maanden van 1998 de deuren van een stadscentrum van het Maitreya Instituut open!

Na lang zoeken is er een geschikt pand gevonden, goed bereikbaar, ruim en zelfs mooi, op een rustige gracht in de Jordaan. Er wordt nu nog onderhandeld en er moeten vergunningen voor allerlei noodzakelijke verbouwingen worden aangevraagd, dus er moet nog veel gebeuren voor dat wij er in kunnen, maar het wordt wel een prachtig centrum!

Brouwersgracht 157/159

Meer dan een jaar geleden had Lama Zopa Rinpochee gezegd dat het een goed idee was om een meditatie plek in Amsterdam te creëren. Een plek waar een gompa (meditatie-ruimte) voor de nodige rust in de drukke stad kon zorgen, begeleid door een monnik of non die meditatie-instructie kan geven aan geïnteresseerden. Wij willen de meditatie-ruimte ook overdag openhouden zodat mensen kunnen komen om rustig hun meditatie-beoefeningen te doen.

Het ligt in de bedoeling om cursussen overdag en 's avonds te organiseren in nauwe samenwerking met het Maitreya Instituut in Emst. Voor de diepergaande cursussen zullen de weekenden in Emst onontbeerlijk blijven en wij hopen een pendeldienst hiervoor op te zetten. Natuurlijk zal Geshe-la ook zijn maandelijkse Amsterdamse les in het nieuwe centrum geven, en wij hopen dat zijn programma het toelaat dat hij vaker in Amsterdam mensen kan begeleiden en lesgeven.



Andy Weber

Er is al een enthousiast groepje vrijwilligers dat het één en ander wil voorbereiden en opzetten. Een gerichte oproep naar meer helpers zal waarschijnlijk in het volgende Magazine gedaan worden, wanneer er meer duidelijkheid bestaat over wat er in en voor het centrum moet gebeuren. Maar als u al denkt iets te willen bijdragen - met immateriële zaken zoals tijd, energie of (vak)bekwaamheid, of in materiele zaken zoals huisraad of kantoorattributen - aarzel niet dit nu al te melden!

Voor meer informatie over het stadscentrum kunt U contact opnemen met Ellis Dropsie (tel: 023-5513066) of Paula de Wijs (020-6920629).

HET ONDERLING AFHANKELIJK ONTSTAAN VAN DE KARMA YOGA TIJDENS DE CURSUSSEN

Voor de al dan niet regelmatige bezoekers van het Maitreya Instituut is de term karma-yoga niet onbekend. Het is een term die sommigen misschien zouden vertalen als corvee-dienst maar dat is zeker niet terecht. Karma-yoga als term is bedacht door een toenmalige medewerker van het Instituut. Karma gebruikte hij in de zin van actie en yoga in de zin van eenheid met het spirituele. De combinatie van de twee termen gaf aan dat het ging om een combinatie van spirituele ontwikkeling en het in actie zijn.

In de praktijk van het Instituut wordt karma-yoga gebruikt om de huishoudelijke klussen tijdens cursussen te klaren. Aan alle deelnemers aan de cursussen wordt gevraagd om hieraan een bijdrage te leveren. Dat vragen kan op twee manieren gebeuren: of iemand vult zelf zijn naam in achter een bepaalde taak die op een lijst genoemd staat of er wordt van te voren een conceptlijst gemaakt met de namen van deelnemende cursisten achter de taken als voorstel.

Jan Paul Kool

Vele handen maken licht werk

Uiteraard is het uitvoeren van een huishoudelijke taak tijdens welke cursus in het instituut dan ook niet verplicht, maar zoals de term karma-yoga aangeeft heeft het meedoen hieraan vele voordelen. Als eerste wordt er met het meewerken aan het draaien van het Dharma-centrum enorm veel positieve energie verzameld. Bovendien kan de huishoudelijke taak gebruikt worden bij het trainen van de geest (de spirituele ontwikkeling via het in actie zijn). Als voorbeeld de afwas: het aanbieden van je diensten is een vorm van vrijgevigheid. Door de afwas goed te doen train je in morele zelfdiscipline. Als je het zwaar vind kan je trainen in geduld. Door telkens opnieuw blij je diensten aan te bieden oefen je in enthousiaste volharding. Door niet afgeleid te zijn tijdens het afwassen train je in concentratie. En door te bedenken dat jijzelf als wasser, de afwas en het afwassen niet inherent bestaan, train je je geest in wijsheid.

De onderlinge afhankelijkheid is hier ook weer zeer duidelijk. Omdat alle cursisten bereid zijn om te helpen kunnen de cursussen draaien en kunnen we genieten van en ons voordeel doen met de fantastische lessen van Geshela. Doordat de vaste bewoners hierdoor ontlast worden kunnen zij zich beter richten op de vele andere taken binnen het Instituut. De onderlinge afhankelijkheid werkt natuurlijk ook de andere kant op: als iemand, die bijvoorbeeld als taak heeft om koffie te zetten tijdens de cursus, het vergeet dan missen alle cursisten iets. Meestal springt iemand anders dan in om dit probleem op te lossen en doet dit dan naast zijn of haar eigen taak.

Tijdens het weekend is er altijd iemand die de karma-yoga coördineert. Deze persoon vraagt de mensen voor de verschillende karma-yoga's, geeft instructies m.b.t. de taken en lost knelpunten en problemen zoveel mogelijk op. Het spreekt voor zich dat deze persoon alleen maar kan functioneren als er cursisten zijn die mee willen werken. De karma-yoga loopt over het algemeen perfect. De meeste cursisten zijn bereidwillig en behulpzaam bij het uitvoeren van de huishoudelijke klussen. Mede dankzij hen loopt het Maitreya Instituut zo goed. Er is echter nog wel behoefte aan mensen die tijdens ingelaste en extra cursusweekenden de coördinatie op zich willen nemen. Mocht u daar belangstelling voor hebben neem dan contact op met Thirza Happé of Janny de Boer.

Door: Janny de Boer.

HOOG BEZOEK OP LUSTRUM VAN GESHE SONAM GYALTSEN

Aan het eind van de jaarlijkse Lam Rim zomercursus, die door ca. 38 studenten werd gevolgd, werd de inmiddels tot een traditie uitgegroeide feestelijke lunch gegeven om de komst van Geshe Sonam Gyaltsen naar Nederland te vieren. Bij deze gelegenheid werd tevens zijn verjaardag gevierd. Door een gelukkig toeval bezocht juist op deze dag Doboom Tulku het Maitreya Instituut. Doboom Tulku is de voormalig secretaris van Zijne Heiligheid de Dalai Lama en vertegenwoordigt Zijne Heiligheid regelmatig in het buitenland. Zo nam hij onder meer deel aan de belangrijke ontmoeting tussen kunstenaars, religieuzen, wetenschappers en kopstukken uit de financiële wereld, welke onder de titel 'Art Meets Science And Spirituality In A Changing Economy' in 1990 te Amsterdam werd gehouden. Op verzoek van Zijne Heiligheid is Doboom Tulku momenteel directeur van 'Tibet House' te New Delhi.
In zijn korte toespraak vertelde Doboom Rinpochee dat hij en Geshela na hun vlucht uit Tibet in 1959 in het doorgangskamp Buxadaur, tot hetzelfde "huis" hadden behoord. Hij benadrukte dat de aanwezigen bijzonder fortuinlijk zijn les te mogen ontvangen van een Geshe, die tegelijkertijd geleerd en bescheiden is.

Thirza Happé bood namens het Maitreya Instituut en allen die zich daarmee verbonden voelen een cadeau aan met de woorden: "Ik hoop dat u nog vijf maal vijftig jaar bij ons zult blijven en ons zult onderwijzen."

Koosje van der Kolk

Aankomst eerwaarde Doboom Tulku

De studenten van de Lam Rim zomercursus brachten spontaan geld bijeen voor het project dat Geshela tijdens zijn verblijf in augustus 1996 in zijn klooster in Mundgod startte nadat hij ontdekte hoeveel monniken noodzakelijke ziekenhuishulp ontberen omdat het geld ontbreekt. Daarom stichtte hij een fonds voor ernstig zieke monniken, waaruit de ziekenhuiskosten kunnen worden betaald.

Namens alle deelnemers aan de Lam Rim zomercursus bood Wil Sparreboom Geshela een bedrag aan. In zijn toespraak gaf hij blijk goed te hebben geluisterd naar de unieke lessen die Geshe Sonam Gyaltsen had gegeven. Voor het eerst in Europa werden de zes voorbereidende beoefeningen voor Lam Rim meditatie in zijn geheel uitgelegd op basis van de tekst die was samengesteld door Lama Jampel Lhundup, de vorige incarnatie van Dagpo Rinpochee.
De toespraak, zoals die was samengesteld door een aantal studenten wordt hieronder in zijn geheel afgedrukt:

> "Geshela, ik heb de eer om u namens de studenten van de zomer LAM-RIM cursus 1997 als blijk van dank dit geschenk te mogen aanbieden.
> We zijn er ons als studenten van bewust hoe bijzonder bevoorrecht wij zijn om in deze gedegenereerde tijd de levende overdracht van de zuivere Dharma van Boeddha Sakyamoenie van u te mogen ontvangen.
> Gedurende de afgelopen twee weken heeft u door uw lessen zaadjes geplant op onze bewustzijnsstroom, die door onze beoefening hopelijk zullen uitgroeien tot realisaties.
> Uw liefdevolle vriendelijkheid en geduld zijn voor ons een broodnodige inspiratie bij het beoefenen van enthousiaste volharding.
> Wij wensen dat wij nog lang van uw fortuinlijke aanwezigheid mogen genieten en steun mogen blijven ondervinden bij onze beoefening voor het welzijn van alle levende wezens."

Door: Koosje van der Kolk.

Koosje van der Kolk

Studenten danken Geshe Sonam Gyaltsen

VERSLAG VAN HET VULLEN EN ZEGENEN VAN BEELDEN

De laatste 12 dagen van het eerste semester van 1997 (net voordat in augustus het zomerreces begon) werden tal van activiteiten ontplooit, waaronder het schoonmaken en schilderen van het cursusgebouw en het vullen en zegenen van 61 boeddhabeelden en 5 stoepa's.

Meteen nadat de jaarlijkse Lam Rim zomercursus met het feest voor Geshela was afgesloten (zie elders in dit blad), arriveerde de monnik Konchog Puntshog, beter bekend als Jan Bijman. Hij nam een leeuwendeel van het vullen van de boeddhabeelden voor zijn rekening. Het is in de Tibetaans boeddhistische traditie gebruikelijk dat boeddhabeelden worden gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierrook en relikwieën. De mantra's worden tot dunnere en dikkere pijpjes gerold, en krijgen volgens een nauwkeurig schema een plaats in het beeldje.

Nadat een aantal trouwe mantrarollers onder leiding van Jolanthe Beretty gedurende anderhalf jaar mantrarolletjes had gerold, was de speciaal hiervoor door Jan Bijman gemaakte kast vol. Toch kon het vullen nog niet beginnen, omdat een aantal mantra's nog ontbrak. Dus werd er met man en macht door Jolanthe, Ken Elzenga, Marvin de Hont, Thirza Happé in een gezellige en bezielde sfeer gerold, totdat er genoeg mantrarolletjes waren. Ook Geshela werkte regelmatig mee aan de vervaardiging van de mantrarollen. Later kwamen Koosje, Liesbeth Molenaars, Regien van den Hout en Amrit Rienks meewerken. Elisabeth, die voor het eerst een Lam Rim cursus had gevolgd en haar diensten drie dagen aanbood voor het schilderen van het cursusgebouw, arriveerde 's avonds en begon onmiddellijk enthousiast mee te werken aan het mantrarollen. De monnik Jan Bijman vervaardigde uit koper de bodems voor de boeddhabeelden voor zover die ontbraken.

Na zes dagen kon de ceremonie beginnen voor het zegenen van alle ingrediënten onder leiding van Geshe Sonam Gyaltsen. Dit ritueel nam de gehele vrijdag in beslag. Na het ritueel hadden we een tafel vol prachtige boeddhabeelden en stoepa's en vier dagen om ze allemaal te vullen. Het vullen van een beeld neemt gemiddeld zo'n 3 uur in beslag, dus alras bleek dat Geshela en Jan Bijman dit niet alleen zouden redden, en daarom werd alle aanwezige potentieel aangewend. Hans Smit, die een weekend op het Maitreya Insituut verbleef werd vriendelijk verzocht om mee te werken. Amrit Rienks en Ken Elzenga, die 'even langs kwamen' om te kijken, kregen een beeld in handen en onder de geduldige en deskundige leiding van Geshela en Jan maakten zij zich het beelden vullen eigen. Stefan en Regien plakten de bodems dicht met koperplaatjes en lijm. Ook Thirza kwam helpen beelden vullen, als ze klaar was met assisteren, coördineren, koken, theezetten en de andere zaken die af moesten voor het zomerreces. Koosje, die in de nachtdienst zat, offerde uurtjes van haar slaap op om te helpen. Tenzinma kwam en zo werd het toch nog mogelijk om alle beelden gevuld te krijgen.

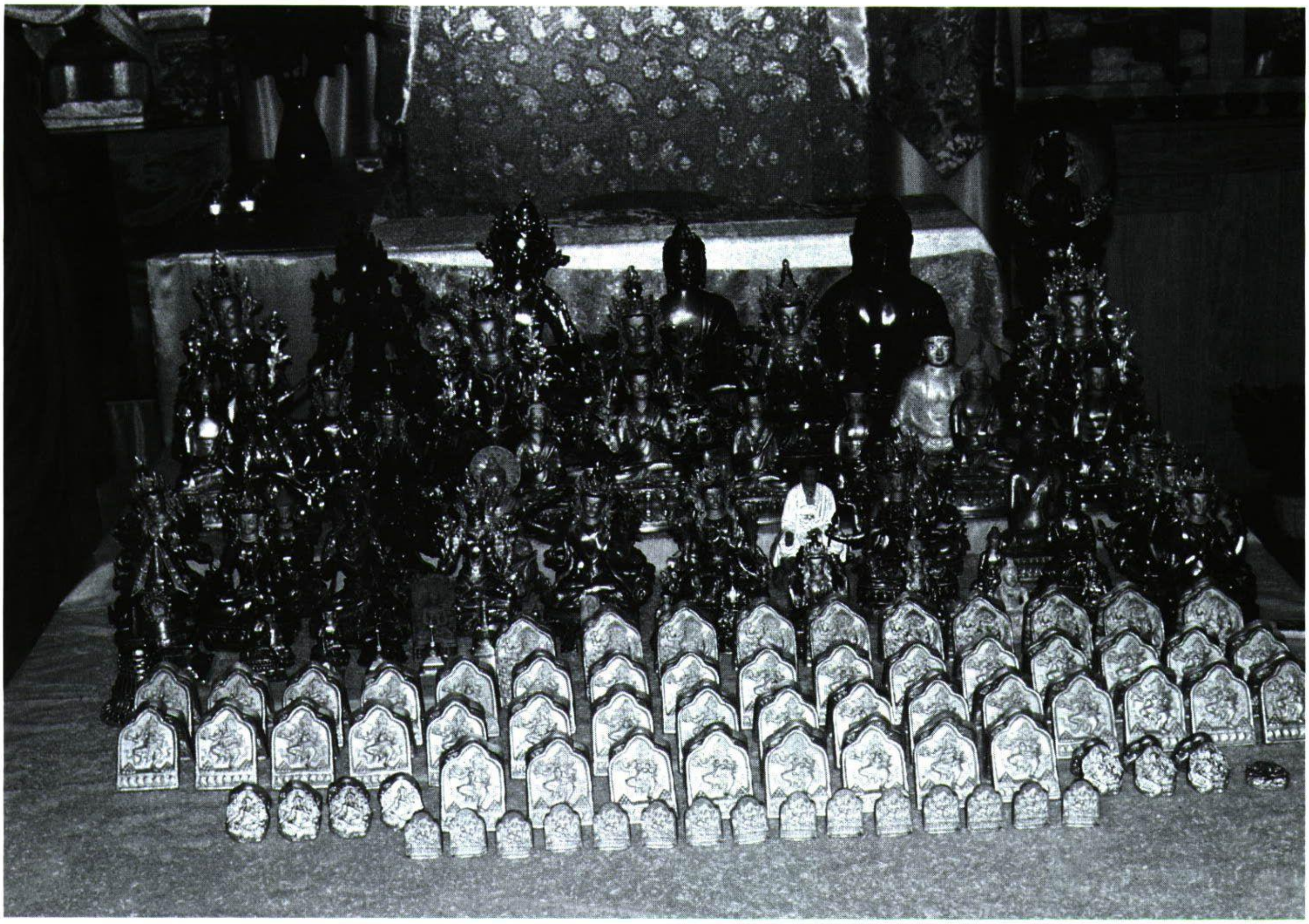
Gemiddeld werkte Geshela zeven uur per dag, ondertussen de prachtigste verhalen vertellend, zodat er werd geschaterd en ontroerd gezucht. Jan Bijman werkte gemiddeld 12 uur per dag, waarbij hij niet alleen zelf beelden vulde maar ook geduldig de vele vragen van zijn assistenten beantwoordde. Nadat de mantrarolletjes en de andere ingrediënten op de juiste plaats in de beelden waren geplaatst, werden alle ruimtes opgevuld met gedroogde conifeer. Dit proces nam uren in beslag. Thirza kookte heerlijke maaltijden voor de werkers "to keep the troops happy".

Na de Offerande Aan De Spirituele Meesters werd de laatste hand aan de boeddhabeelden gelegd, waarna de meditatieruimte in gereedheid werd gebracht voor de inzegening ceremonie van de volgende dag. Om 00.30 uur stond alles gereed. Op woensdag konden de gevulde beelden gezegend worden en is Nederland weer 61 boeddha's en 5 stoepa's rijker.

Ondertussen was buiten de verfweek begonnen onder leiding van Alex de Haan. Hans van den Bogaert, de vertaler van het Maitreya Instituut, had tijdens de Lam Rim cursus het gebouw al schoongemaakt als voorbereiding op het schilderwerk en zich als eerste gemeld als vrijwilliger. Fons was al langere tijd bezig met de reparatie van slechte panelen. Ook Peter Schoe, Marvin de Hont en Elisabeth werkten ijverig mee. Een groot aantal van de talrijke kozijnen is inmiddels van een beschermend jasje voorzien. Helaas waren de weergoden de schilders niet gunstig gezind en moest het schilderwerk al na een paar dagen worden onderbroken. Herman Homan besloot na de verfweek nog een aantal panelen onder handen te nemen en al met al is een deel van het cursusgebouw nu steenrood en zal getooid met een goudgele dakrand nog een aantal jaren dienst kunnen doen.

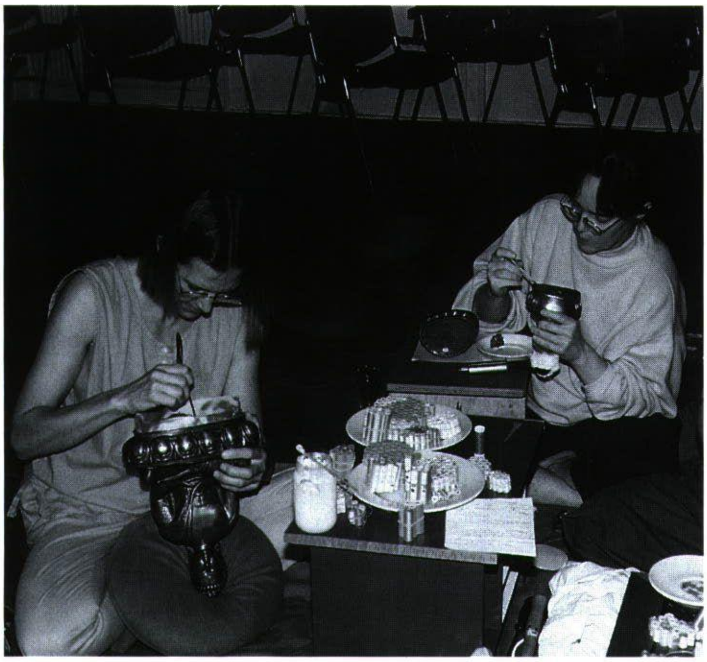
Ondertussen kwam René van Luyn met zijn stille en vriendelijke energie verder werken aan het vergulden van het maniwiel, dat wellicht nog deze winter in het hart van het centrum zal kunnen draaien.

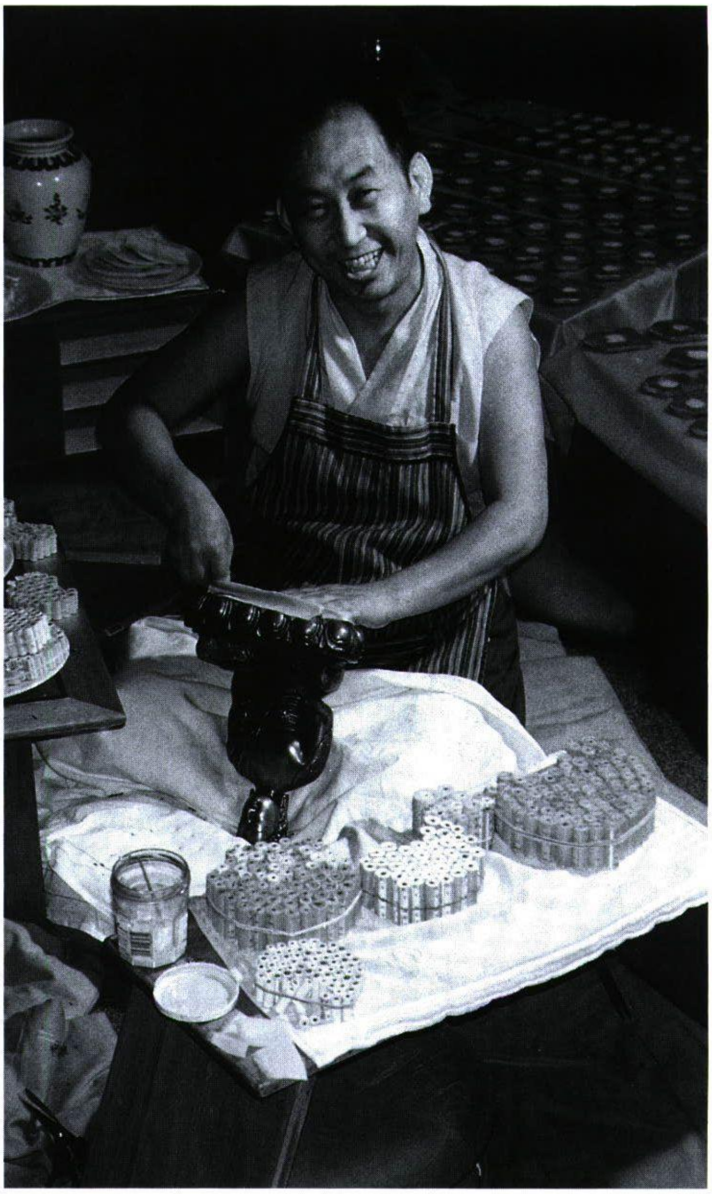
Door: Koosje van der Kolk.



Amrit Rienks

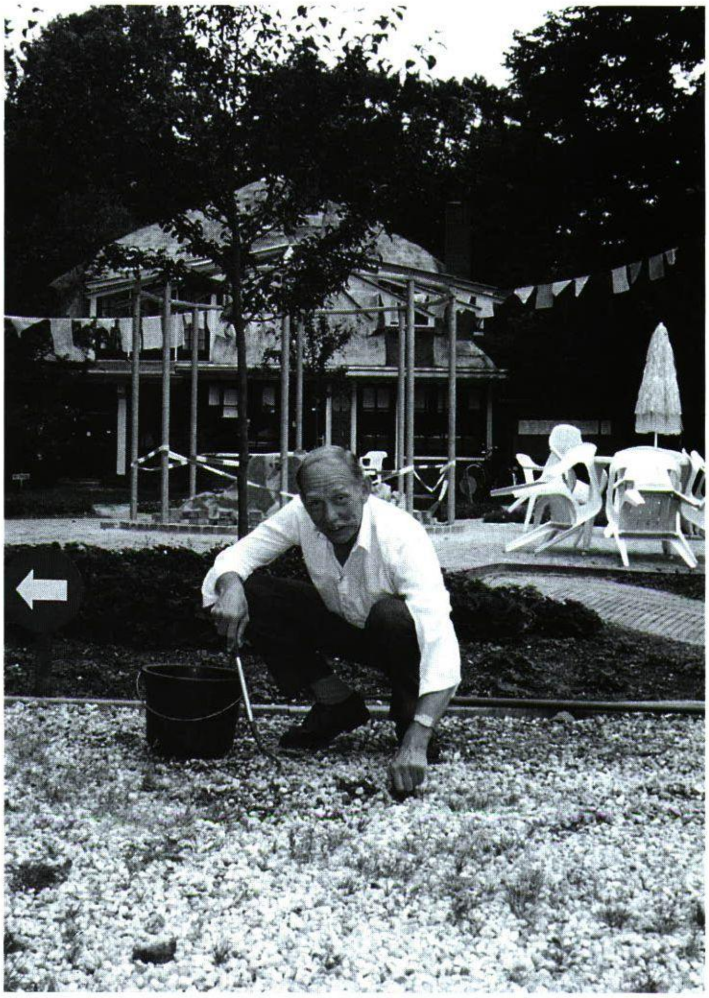
Volop actie in Maitreya Instituut

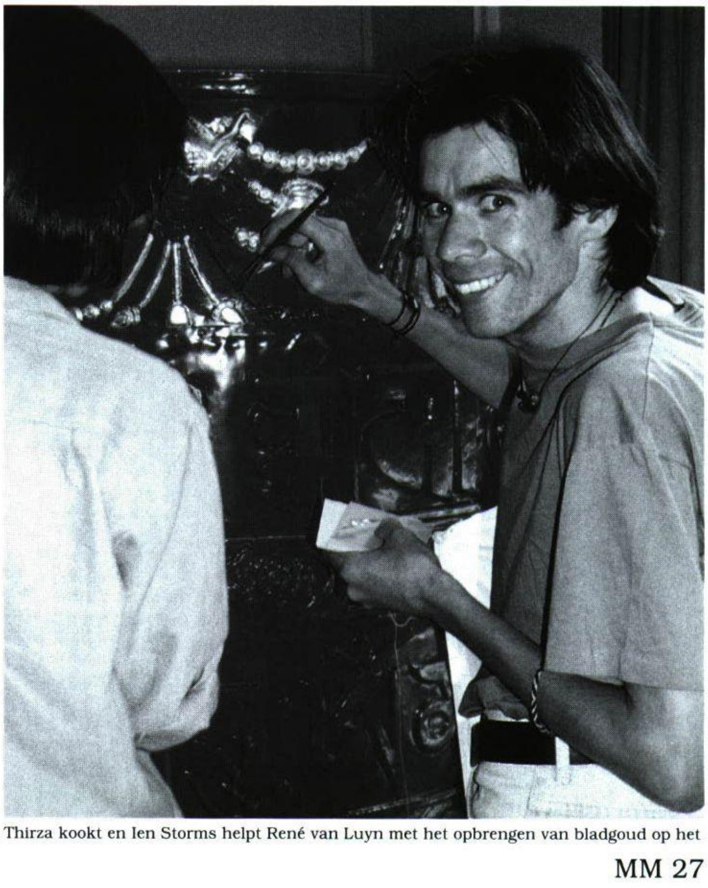




Jan Paul Kool en Amrit Rienks

Van links naar rechts: Koosje en Regien, eerw. Geshe Sonam Gyaltsen en eerwaarde Konchog Phuntsok





Van links naar rechts: het cursusgebouw krijgt een nieuwe "look", Gerrit onderhoudt de tuin, Thirza kookt en Ien Storms helpt René van Luyn met het opbrengen van bladgoud op het gebedswiel; meditatie in actie!

VERSCHIJNSELEN VANUIT DE LEEGTE

VRIJGEVIGHEID

Ik hoop dat iedereen heeft genoten van de eerst regenachtige en later zeer warme zomer. Veel studenten brachten de zomermaanden in retraite door. Tussen de vijfendertig en veertig mensen volgden de Lam Rim zomercursus onder leiding van Geshe Sonam Gyaltsen. Geshe-la heeft studenten niet alleen in de Lam Rim - de stadia van het pad - ingewijd, maar ook in het "chanten"; het op melodieuze wijze reciteren van de voorbereidende beoefeningen voor Lam Rim meditatie. Hoewel dat voor de nieuwe cursisten even wennen was, waren de reacties uiterst positief. De voorbereidende beoefeningen, waarmee de zegeningen en inspiratie van alle leermeesters van de overleveringslijn worden opgeroepen en ontvangen, zijn een goed begin en daarom het halve werk. Het loont dan ook de moeite om deze voorbereidende zegeningen in onze dagelijkse beoefening te brengen.

Jan Paul Kool

Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen

Ik kon zelf de zomertijd gebruiken om te reflecteren over het functioneren van ons Instituut. We zijn zeer fortuinlijk dat steeds meer vrijwilligers bereid zijn hun tijd en energie te geven aan de vele taken die er te doen zijn. Als wij voor al deze karweitjes betaalde krachten zouden moeten aannemen, dan zouden de kosten zo hoog worden dat het Instituut spoedig ophield te bestaan. Het boeddhisme vormt een basis voor mensen om 'vrijgevigheid' te beoefenen. Niet voor niets is dit de eerste van de zes perfecties. Eigenlijk zijn alle bijdragen aan het Instituut, of het nu het geven van tijd, aandacht of geld is, te omvatten in deze beoefening. En dat terwijl veel mensen vaak aangetrokken zijn tot het boeddhisme vanwege de laatste perfectie: wijsheid. Voor alle andere vijf perfecties (vrijgevigheid, ethiek, geduld, volharding en concentratie) kunnen mensen bij andere religies of spirituele paden terecht. Maar, zoals een lama mij eens vertelde, in het boeddhisme dienen de eerste vijf perfecties tegelijkertijd en in samenhang te worden beoefend met die van wijsheid. Als vrijgevigheid bijvoorbeeld niet gepaard gaat met de studie van leegte, of de ware aarde van verschijnselen zoals het 'ik', dan blijkt vrijgevigheid vaak niet zo 'vrij' te zijn. Dan zal men op een gegeven moment iets terug willen krijgen, en dan wordt de vrijgevigheid in plaats van een oorzaak voor verlichting een vergif, een versterking van het ego. De combinatie met wijsheid maakt van vrijgevigheid een waar en betrouwbaar pad naar verlichting. Dit inzicht inspireert mij (en hopelijk ook anderen) te blijven geven.

Dit gezegd hebbende, moeten we ons realiseren dat ons instituut niet kan varen op vrijgevigheid en vrijwilligers alleen. Zelfs zonder betaalde krachten is het soms moeilijk de kosten, die het onderhouden van een leraar en de gebouwen met zich meebrengen, te dragen. Dus dienen we de perfectie van wijsheid te oefenen, door goed na te denken hoe wij een meer duurzame en financieel gezonde organisatie kunnen creëren. Wij hebben maar één 'product', Dharma, d.i. alles wat wezens dichter bij het uiteindelijke blijvende geluk brengt. Dit wordt tot nu geproduceerd door Geshe-la, door af en toe een andere leraar en natuurlijk door al onze medewerkers die Dharma ten toon spreiden in hun handelen. Wij kunnen de prijs van dit product (cursusgelden) niet verhogen, want dat staat haaks op het beginsel van vrijgevigheid. Daarom zouden wij moeten overwegen om ons producten pakket te variëren, verbreden en/of vergroten.

Dit komt overeen met de visie van onze lama's, want het primaire motief is niet het verdienen van geld (Maitreya Instituut heeft geen enkel winstoogmerk)

Jan Paul Kool

Marvin de Hont en Alex de Haan met het gebedswiel

maar het beschikbaar stellen van Dharma. Dit beschikbaar stellen van de Dharma moet plaatsvinden op een zodanige manier dat het Instituut dit voor eeuwig (in ieder geval tot de tijd van Maitreya Boeddha, want daar zijn we naar vernoemd) kan blijven doen, met behoud van een full time leraar en allerlei andere (nog te ontwikkelen) faciliteiten, zoals bijvoorbeeld een stoepa annex urnenkamer. In mijn optiek betekent dit dat we ons instituut nog optimaler moeten gebruiken, door meer cursussen te verzorgen, niet alleen door Geshe-la maar ook door andere, westerse en Nederlandse leraren. Ons najaarsprogramma gaat hier al vanuit, maar we zullen ook een meer blijvende structuur moeten ontwerpen, bijvoorbeeld van langdurige cursusopleidingen voor en door Nederlanders, waarin de lessen van Geshe-la centraal staan, maar waar ook tijd wordt besteed aan andere aspecten van meditatie, studie en spirituele groei. Er is een werkgroep opgericht die zich met dit vraagstuk zal bezighouden, maar al uw suggesties (wijsheid) zijn van harte welkom.

De noodzaak van het verder vormgeven aan deze visie wordt dringender als ons Amsterdam stadscentrum (hopelijk) volgend jaar zijn deuren opent. Lees hierover elders in de magazine. Er wordt nu hard gewerkt door een groep vrijwilligers o.l.v. Paula de Wijs, Ellis Dropsie en mijzelf om dit feitelijk tot stand te brengen. Omdat de belangstelling voor de Dharma blijft groeien, moeten wij onze grenzen voortdurend verleggen om mee te groeien. Ook dat beschouw ik als de beoefening van vrijgevigheid (en van wijsheid!).

Over vrijgevigheid gesproken, hierbij wil ik alle lezers en studenten bedanken die hebben bijgedragen aan het Mani-wiel. Door uw hulp kunnen wij nu de laatste investeringen doen en is het wiel binnenkort klaar. Ook wil ik hierbij Inge te Velde en Ivy van Eer bedanken voor hun werk in het comité, en in respectievelijk de bos/tuin werkgroep en het kantoor/bibliotheek. Veel dank, Inge en Ivy! Nogmaals wil ik Jacoba Postma, die aan het comité is toegevoegd als coördinator van de programma werkgroep, hartelijk verwelkomen.

Tot slot wil ik u nog melden dat de medewerkers van ons centrum heel graag bereid zijn poedja's en gebeden te doen voor zieken, stervenden of anderen die in moeilijkheden verkeren, en bijvoorbeeld om die reden niet in staat zijn naar Emst te komen. Soms weten wij niet dat bepaalde studenten door ziekte verhinderd zijn naar de cursussen te komen. Wij zouden ook studenten in de buurt kunnen vragen de zieke te bezoeken. Daarom, zieken, schroom niet ons te laten weten dat u bestaat en karmische hulp op afstand nodig heeft. Deze karmische hulpverlening, vooral als het gepaard gaat met wijsheid, is als een mes dat aan twee kanten snijdt. Een positief effect voor het slachtoffer en het Instituut.

Door: Sander Tideman.

UITGEVERIJ
Maitreya

KENNIS VAN HELEN

Franz Reichle

Het Nederlandse boek naar de film 'Das Wissen vom Heilen' van Franz Reichle over de Tibetaanse Geneeskunde.

Met vele praktische tips en onderzoeks-resultaten is dit boek een belangrijk instrument voor zowel artsen als leken die zich interesseren voor deze natuurlijke en eeuwenoude geneeskunde.

Het boek is geillustreerd met veel foto's uit de film en geeft een goed indruk van deze ook in Nederland beoefende geneeswijze.

f 34,-

VERSCHENEN:

HET GOEDE HART
Z.H. DE DALAI LAMA

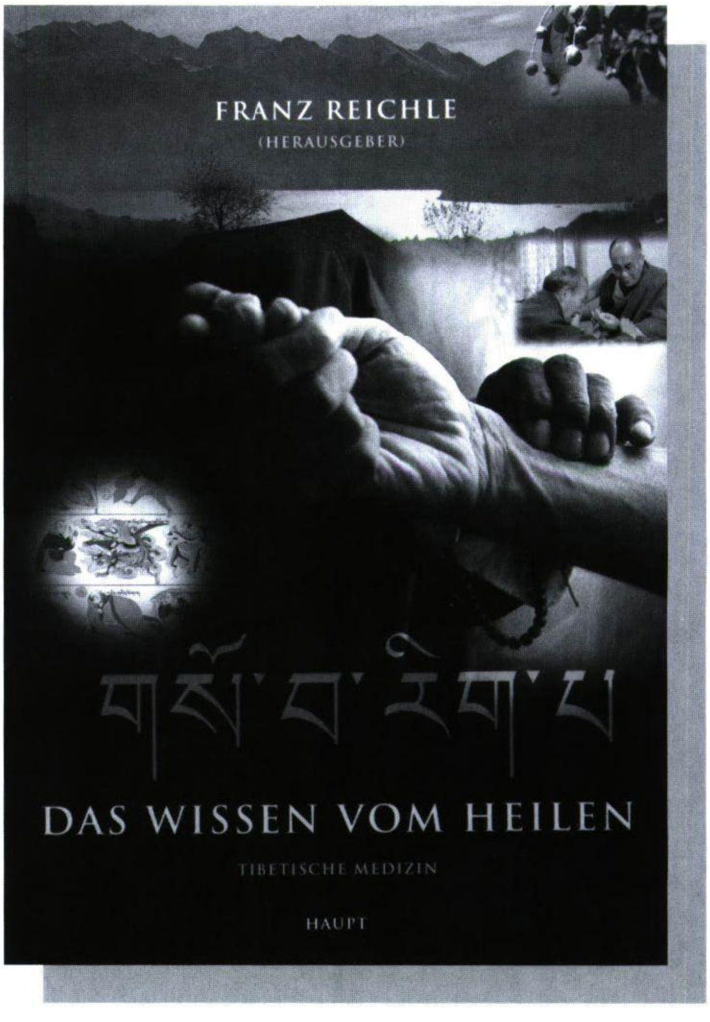
Een mijlpaal in de dialoog tussen christenen en boeddhisten

Een weg naar spirituele verdieping

"Aantoonbaar het beste tot nu toe gepubliceerde boek over de dialoog tussen religies. Dit is een 'heilig' boek in de echte zin van het woord."
Huston Smith, auteur van 'The Illustrated World's Religions'

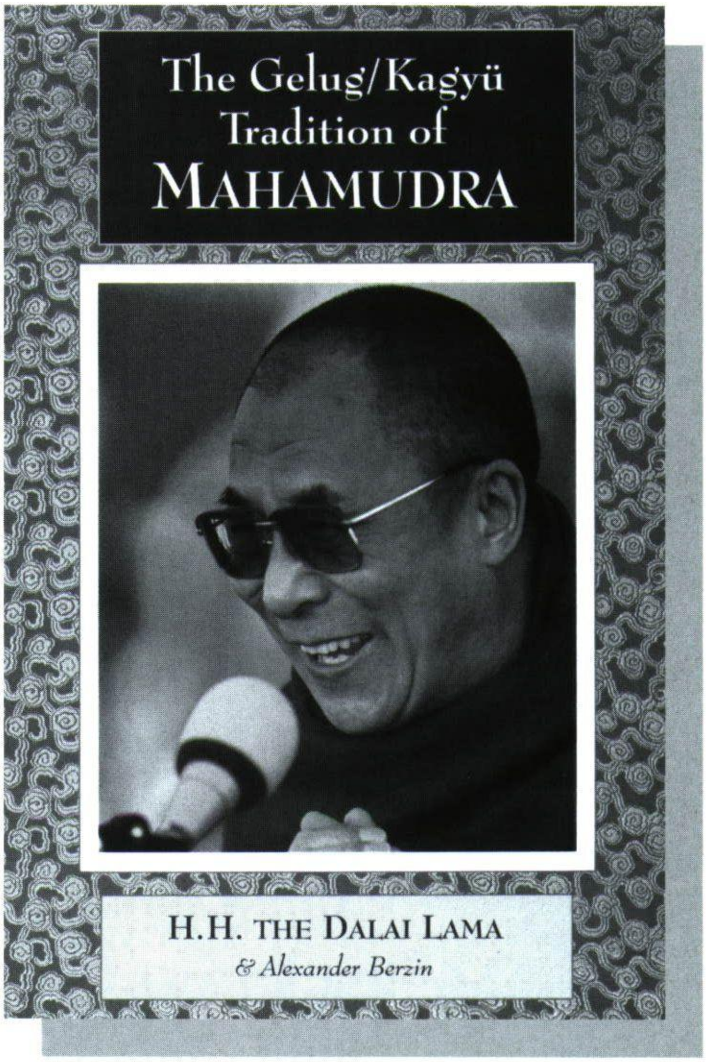
"De Dalai Lama laat zich kennen als een authentieke persoonlijkheid met alle respect voor de christelijke tradities. Een fascinerend boek."
Publishers Weekly

f 32,50



BOEKRECENSIE

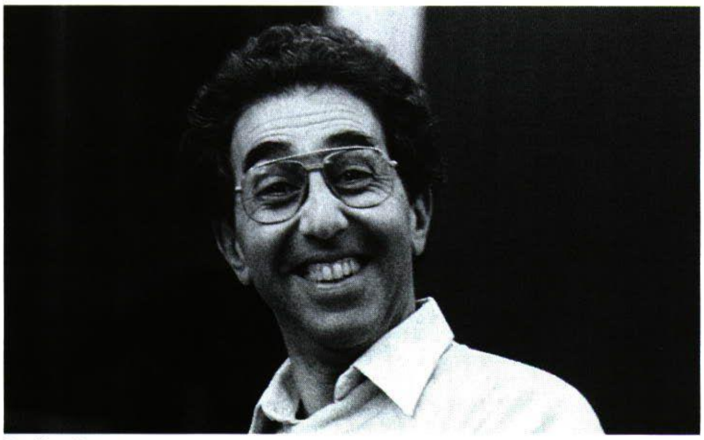
"The Gelug/Kagyu Tradition of Mahamudra", door Z.H. de Dalai Lama en Dr Alexander Berzin. Snow Lion, ISBN 1-55939-072-7



Mahamudra betekent "het grote zegel" en verwijst naar de natuur van alle verschijnselen. Tevens verwijst het naar een geavanceerd meditatie systeem dat in de Gelug, Kagyu en Sakya tradities van het Tibetaans boeddhisme onderwezen wordt. Veelal is deze overdracht geheim en wordt het van leraar direct op leerling overgedragen, meestal in de context van Hoogste Yoga Tantra beoefening.
Het is daarom bijzonder fortuinlijk dat Alexander Berzin in staat is geweest de lessen van Z.H. de Dalai Lama over dit onderwerp te bewerken, na eerst als vertaler te hebben opgetreden, en in boekvorm heeft laten uitgeven.

Op verzoek van onder meer Lama Thubten Yeshe, becommentarieert de Dalai Lama een belangrijke tekst van de eerste Panchen Lama, getiteld 'De Brontekst voor de Kostbare Gelug/Kagyu Tradition of Mahamudra'. Hij doet dit op zijn bekende heldere, grondige en levendige wijze. Een uiterst duidelijke inleiding door Berzin, waarin het hele boeddhistische pad in verrassend (hem kenmerkend) taalgebruik wordt uiteengezet, maakt de complexe materie heel toegankelijk.

Het wordt duidelijk dat Mahamudra meditatie-technieken niet beperkt hoeven te blijven tot diegenen die daarover specifiek onderricht hebben ontvangen. Ook studenten op het Soetra-niveau kunnen hun voordeel doen met Mahamudra technieken, bij bijvoorbeeld hun beoefening van meditatie op leegte en de Twee Waarheden, de relatieve en absolute werkelijkheid. Zo kan de lezer zien en ervaren dat de grovere gedachten en emoties als het ware golven zijn op een diepe zee. De natuur van onze geest is als de diepte van de zee. Gewoonlijk identificeren wij onszelf met de golven, en met alle emotionele gevolgen van het op en neer gaan die dat met zich meebrengt, terwijl in wezen de golf een onlosmakelijk onderdeel vormt van de stille, diepe zee. De golf heeft dezelfde natuur als de zee (namelijk water) en zal na zijn verschijning vanzelf weer in de zee verdwijnen. Door zich te richten op de natuur van de geest, kan de student leren de conceptuele geest en de ware natuur van de geest, die leeg is van inherent bestaan, als één geheel te zien en te ervaren. Uiteindelijk leidt deze meditatie tot het boeddhaschap.


Jan Paul Kool

Dr. Alex Berzin

Het boek maakt ook heel duidelijk hoe de verhouding is tussen Mahamudra en andere meditatie-technieken zoals samatha, vipassyana, alsmede de Dzogchen (o.a. onderwezen in de Nyingma traditie), "Chod" en de Prasangika Madhyamika beoefening. Deze laatste drie leiden volgens de Dalai Lama allen tot hetzelfde resultaat als Mahamudra. Het boek wordt daarom sterk aanbevolen aan iedereen die zich met boeddhistische meditatie bezig houdt en is een "must" voor de gevorderde student.

Door: Sander Tideman.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

OKTOBER 1997 t/m JANUARI 1998

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN

Oktober

do.	9 (8)	Wassende maan Tara Offerande
za.	11 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
do.	16 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
za.	25 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
vr.	31 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

November

za.	8 (8)	Wassende maan Tara Offerande
zo.	9 (9)	of
ma.	10 (11)	Offerande aan de Spirituele Meesters
vr.	14 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
ma.	24 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	29 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

December

zo.	7 (8)	Wassende maan Tara Offerande
di.	9 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
za.	13 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
wo.	24 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	29 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Januari 1998

ma.	5 (7)	of
di.	6 (9)	Wassende maan Tara Offerande
wo.	7 (10)	Offerande aan de Spirituele Meesters
ma.	12 (15)	Volle maan Tara Offerande Acht Mahayana Voorschriften
vr.	23 (25)	Offerande aan de Spirituele Meesters
wo.	28 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha.

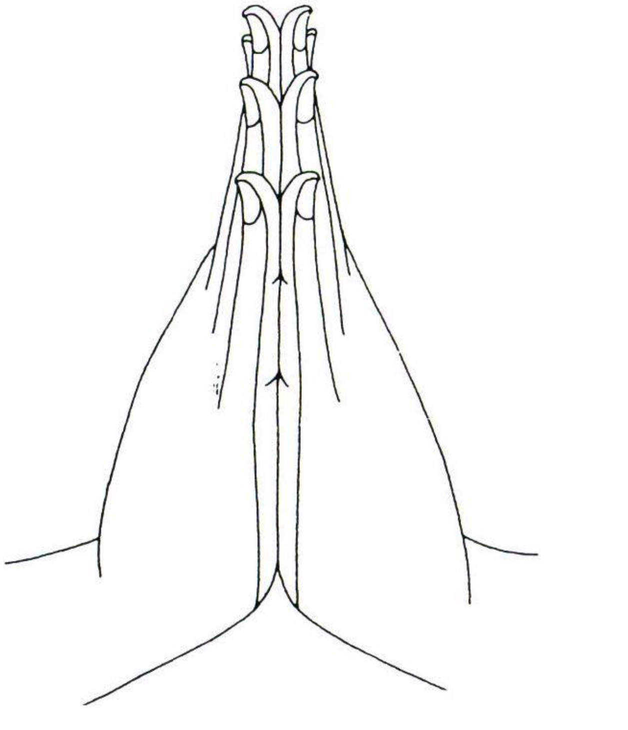
Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m. de wisselende aanvangstijden van de gebedsdiensten en van de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

Vr. 21 november: Lha bab dus chen, herdenking van de terugkeer van Boeddha Sakyamoenie op aarde nadat hij in de hemel zijn moeder in de Dharma onderwees. Een dag lang retraite met de Boeddha van Mededogen Avalokiteshvara (Tib. Chenrezig)o.l.v. Geshe Sonam Gyaltsen.

Wo. 24 december: Lama Tsong Khapa dag. Een dag lang retraite met de Boeddha van Wijsheid Manjushri (Tib. Jampel Yang) o.l.v. Geshe Sonam Gyalt-sen.

NB: IN DE MAAND JANUARI ONTVANGT HET MAITREYA INSTITUUT GEEN BEZOEKERS.



INSTRUCTIES VOOR HET AANVRAGEN VAN GEBEDEN

Poedja (Puja) is een Sanskriet woord dat "offerande" betekent. Het is een verzamelnaam voor de verschillende soorten gebedsdiensten die het boeddhisme kent voor het verzamelen van positieve energie, het creëren van gunstige omstandigheden en het opheffen van hindernissen. Het kan gebeuren dat u iets nastreeft waarvan u denkt dat het best een "duwtje in de rug" kan gebruiken of een probleem waarvan u denkt dat het verholpen kan worden door het opdragen van een poedja. Hier volgen enkele adviezen die u bij uw besluitvorming kunnen helpen.

Een poedja is een ritueel, waarbij door middel van het aanbieden van offergaven positieve energie wordt gecreëerd, die wordt toegewijd aan een bepaald doel. Het hoogste doel is het bereiken van de verlichting, voor het welzijn van alle wezens. Daarnaast kan de positieve energie toegewijd worden aan bijvoorbeeld het lange leven van een lama en het succes van een Dharmacentrum. Wanneer men de positieve energie heeft toegewijd aan het uiteindelijk doel, kan men ook toewijdingen doen voor meer tijdelijke doelen, zoals het genezen van een ziekte die niet of moeilijk door medicijnen genezen kan worden, een gunstige wedergeboorte voor een overledene, het slagen voor een examen.

Het is jammer als religieuze rituelen misbruikt worden voor louter wereldse doeleinden, maar met een positieve motivatie bidden voor het welzijn van anderen of voor zichzelf met als doel beter de Dharma te kunnen beoefenen is niet misplaatst. Daarbij kan men steeds in acht nemen dat, terwijl men de positieve energie opdraagt voor bepaalde personen, men daarbij de toewijding doet voor allen die lijden, die ziek zijn of die zijn overleden, waar ook in het universum.

Er zijn vele soorten poedja's, variërend van het offeren van een enkel staafje wierook door één persoon tot zeer complexe rituelen uitgevoerd door een groot aantal monniken of nonnen. Soms geven mensen er de voorkeur aan een lama, geshe of monnik te vragen voor hen te bidden. In andere gevallen laat men gebeden verrichten door een groep monniken of nonnen in een Tibetaans klooster. Een krachtig werkende offergave is het sponsoren van een maaltijd aan de sangha (monniken of nonnen) of aan de deelnemers aan een retraite zoals een Lam Rim of Tara retraite of een Nyung Nä. Ook is het mogelijk toewijdingen te doen ter gelegenheid van de 'Offeranden Aan De Spirituele Meesters' en 'Tara Offeranden', die regelmatig in het Maitreya Instituut worden gehouden.

De effectiviteit van een poedja hangt af van meerder factoren, zoals de motivatie waarmee geofferd wordt, de aard van het ritueel, de wijze waarop het wordt uitgevoerd, het concentratievermogen, de morele zuiverheid van de uitvoerenden en de aard en omvang van de offergaven.
Poedja's zijn niet het antwoord op alle problemen. Als men kiespijn heeft, kan men het beste naar de tandarts gaan en bij juridische problemen het beste naar een advocaat. Het gebeurt soms dat bepaalde personen niet geholpen kunnen worden door rituelen, omdat hun eigen karma dat onmogelijk maakt. Er zijn gevallen bekend waarbij de zieke noch door medicijnen, noch door poedja's genezen kon worden. Bij bijzondere problemen kan men zich daarom het beste door een lama laten adviseren, voordat een die wordt aangevraagd.

HET FINANCIËLE ASPECT.

Als u een poedja aanvraagt is het noodzakelijk een financiële bijdrage te leveren. Als er niets wordt geofferd is er immers ook geen poedja. U kunt wel anderen vragen voor u te bidden, maar als u van uw kant niets doet, kunnen die gebeden moeilijk effect hebben. Niets ontstaat zonder oorzaak, ook de uitwerking van poedja's niet.

Wat kunt u geven? Dat kan variëren.

1. Als er reeds poedja's op het programma staan, kunt u een bijdrage leveren in de vorm van (geld voor) offergaven, die op het altaar geplaatst worden.
2. Een andere vorm, die veel in de kloosters wordt gehanteerd is om aan de sangha leden (Geshe en de andere monniken en nonnen) die bij de poedja aanwezig zijn een enveloppe met geld aan te bieden.

Aan wat voor bedragen kunt u denken? Normale bedragen zijn *f* 20,-- à *f* 50,-- voor een geshe of lama en *f* 10,-- à *f* 25,-- voor een monnik of non. De donatie kan vergezeld gaan van het verzoek om voor een bepaald doel te bidden. U vraagt dan om die donatie speciaal toe te wijden aan het gewenste doel, dat u kort en bondig beschrijft in een begeleidend briefje. Deze opdracht wordt aan het begin van een poedja voorgelezen, zodat iedereen weet waarvoor gebeden wordt.

Voor het aanvragen van poedja's kunt u zich wenden tot het kantoor van het Maitreya Instituut.

Geschreven door Gelong Thubten Lodreu (Hermes Brandt) in augustus 1989,
bijgewerkt door Koosje van der Kolk, augustus 1997.

CURSUSINFORMATIE

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst:
Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.
Vanaf de A50 afslag Epe/Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor F 5,- per keer. U kunt ze natuurlijk ook zelf meenemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

AANMELDING EN BETALING CONTRIBUTIE
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de **cursusdatum.**
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

PROGRAMMA 1997

ABHISAMAYA ALANKARA
(Tib.: Ngon tog gyan / mngon rtogs rgyan)
'EEN SIERAAD VAN REALISATIES'
door BOEDDHA MAITREYA en ARYA ASANGA

Sedert april onderwijst de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen het eerste hoofdstuk van deze verhelderende tekst die door Boeddha Maitreya werd onderwezen en door Arya Asanga werd opgeschreven. In dit hoofdstuk komen als onderdelen van het "transcendente bewustzijn van alles" de belangrijkste principes van het Mahayana boeddhisme aan de orde zoals:

1. Het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, de 2 niveaus van realiteit, de 4 edele waarheden, de Drie Juwelen van Toevlucht en de verschillende realisaties van de Sangha.
2. Diverse instructies voor de training.
3. Het Mahayana Pad van Voorbereiden.
4. Het boeddha-potentieel.
5. Het doel van het Mahayana.
6. Het bereik van het Mahayana.
7. Het aantrekken van het bodhisattva harnas.
8. Het ondernemen van de beoefeningen voor bodhisattva's.
9. Het verzamelen van verdienste.
10. Het zeker bovenkomen.

De Abhisamayalankara is een van de vijf belangrijkste teksten, welke aan de grote Klooster Universiteiten van de Gelukpa orde worden bestudeerd. De verschillende onderwerpen worden bezien vanuit het filosofisch standpunt van de Svatantrika Madhyamika School. Geshela zal voor zijn presentatie behalve de basis-tekst vooral het commentaar van Lobpon Senge Zangpo (Haribhadra) gebruiken.

DATA:
28 t/m 30 november
19 t/m 21 december
6 t/m 8 februari 1998
6 t/m 8 maart
3 t/m 5 april

21 november
AVALOKITESHVARA MEDITATIE
O.l.v. Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.
Voor iedereen die initiatie in Avalokiteshvara ontving. In verband met de vroege aanvang dient u donderdag 20 november voor 22.00 uur in het Instituut aanwezig te zijn.
KOSTEN: ***Overnachting en maaltijden.***
AANMELDING: ***tel: 0578-661450.***

28 t/m 30 november
ABHISAMAYALANKARA
'EEN SIERAAD VOOR REALISATIES'
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Het zesde weekend over het eerste hoofdstuk van de beroemde tekst van Maitreya, waarin de staat van de verlichting, het boeddhaschap, aan de hand van tien onderwerpen wordt toegelicht.

KOSTEN: ***F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.***
AANVANG: ***Vrijdagavond 19 december om 20.00 uur.***
AANMELDING: ***tel: 0578-661450***
fax: 0578-661851.

5 t/m 7 december
Boeddhistisch meditatieweekend.
Door: Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Na de vele verzoeken die ons hiervoor hebben bereikt, zal de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen van de Gaden Jangtse Klooster Universiteit, een weekend wijden aan verschillende meditaties zoals die in het Tibetaans boeddhisme worden gepraktiseerd.

KOSTEN: ***F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.***
AANVANG: ***Vrijdagavond 19 december om 20.00 uur.***
AANMELDING: ***tel: 0578-661450***
fax: 0578-661851.

19 t/m 21 december
ABHISAMAYALAMKARA
'EEN SIERAAD VOOR REALISATIES'
Door: Eerwaarde GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert.

Het zevende weekend over het eerste hoofdstuk van de beroemde tekst van Maitreya, waarin deverlichting, het hoogst haalbare niveau van evolutie, aan de hand van verschillende onderwerpen wordt toegelicht.

KOSTEN:	***F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal een seizoen.***
AANVANG:	***Vrijdagavond 19 december om 20.00 uur.***
AANMELDING:	***tel: 0578-661450 fax: 0578-661851.***

Woensdag 24 december
MANJUSHRI MEDITATIE met 's avonds een Offerande aan de Spirituele Meesters.
O.l.v. eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.

Voor iedereen die initiatie in Manjushri ontving. Deze bijzondere Lama Tsong Khapa dag zal worden afgesloten met een ("tsok") Offerande aan de Spirituele Meesters.
In verband met de vroege aanvang dient u dinsdag 23 november voor 22.00 uur in het Instituut aanwezig te zijn.

KOSTEN: ***Overnachting en maaltijden.***
AANMELDING: ***Tel: 0578-661450.***

25 t/m 27 december
LAM RIM RETRAITE
O.l.v. Jacoba Postma
Taal: Nederlands.

Alleen voor degenen die al eens een Lam Rim cursus hebben gevolgd.

KOSTEN:	***F 175,- (slaapzaal).***
AANVANG:	***Woensdag 24 december aankomst in de avond. Wie tijdig arriveert kan aan de Offerande aan de Spirituele Meesters deelnemen.***
EINDE:	***Zaterdag 27 december om 17.00 uur.***
AANMELDING:	***tel: 0578-661450.***

VAN 12 OKTOBER T/M 2 NOVEMBER 1997 IS DE EERWAARDE GESHE SONAM GYALTSEN, WEGENS EEN PELGRIMSTOCHT MET EEN AANTAL STUDENTEN NAAR INDIA, AFWEZIG. AANSLUITEND IS ONZE VASTE TOLK/VERTALER TOT HET LAATSTE WEEKEND VAN NOVEMBER AFWEZIG. IN OKTOBER EN NOVEMBER BIEDT HET INSTITUUT EEN GEVARIEERD INTERNATIONAAL PROGRAMMA MET WESTERSE LERAREN.

1998 NIEUW SEMESTER

EEN JUWELEN KRALENSNOER VOOR BODHISATTVA'S VAN NAGARJUNA

Vanaf 20 februari begint een nieuw cursusonderdeel. De Ratnamala van Arya Nagarjuna is een Lam Rim tekst in versvorm, waarin de verschillende onderdelen van het 'Pad Naar De Verlichting' op overzichtelijke wijze worden gepresenteerd. De nadruk ligt op de tien beoefeningen voor bodhisattva's, op de bodhisattva-stadia en het ontwikkelen van de wijsheid die "de leegte" realiseert.

DATA IN 1998:
20 t/m 22 februari
20 t/m 22 maart
17 t/m 19 april

MEDITATIEF TEKEN- EN SCHILDERWEEKEND
ANDY WEBER
13 t/m 16 maart 1998.
Voertaal: Engels

Andy Weber, de westerse kunstenaar die grote bekendheid geniet in Tibetaans boeddhistische kringen, geeft een meditatieve schildercursus van 13-16 maart. Het weekend begint vrijdagavond 13 maart om 20.00 uur en eindigt maandagmiddAg 16 maart na de lunch. Het onderwerp zal in het januarinummer bekend worden gemaakt.

KOSTEN: ***F 230,- (exclusief materiaal)***
AANMELDING: tel: 0578-661450

EXTRA NAJAARSPROGRAMMA

Inleidingen tot boeddhistische meditatie
Dit najaar bieden wij 5 weekenden o.l.v. gekwalificeerde Westerse en Tibetaanse leraren, die een goed beeld geven van wat het Tibetaans boeddhisme te bieden heeft voor de moderne mens. Tijdens de weekend-cursussen, die ook los kunnen worden bezocht, wordt zowel theoretische achtergrond informatie gegeven over het Tibetaans boeddhisme, alsook een kennismaking met de praktijk van meditatie. De weekenden zijn geschikt voor beginners en gevorderden.

Weekend 1: 10 t/m 12 oktober
"Inleiding tot het boeddhisme: wat betekent het voor de moderne mens ",
door Jonathan Landaw
Weekend 2: 17 t/m 19 oktober
"De transformatie van de geest: de sleutel tot innerlijke vrede en geluk",
door Jonathan Landaw
Weekend 3: 7 t/m 9 november
"Het oplossen van emotionele problemen door meditatie op zelfloosheid",
door Dr Alexander Berzin
Weekend 4: 14 t/m 16 november
"Ontspanning van lichaam en geest door yoga en meditatie",
door Sandra Tideman - van Nispen
Weekend 5: 5 t/m 7 december
Meditatie weekend,
door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen.

Weekend 1 & 2
Inleiding tot het boeddhisme en
Transformatie van de geest.
Jonathan Landaw is een zeer ervaren boeddhistisch leraar. Hij heeft het boeddhisme sinds begin jaren zeventig bestudeerd en beoefend o.l.v. vele grote Tibetaanse meesters, waaronder de wijlen Lama Thubten Yeshe. Jonathan heeft enkele boeken geredigeerd, waaronder het veel gelezen "Introductie in Tantra" van Lama Yeshe. Hij is ook auteur van enkele kinderboeken, zoals het bekende boek "Prins Siddhartha". Daarnaast schrijft hij een maandelijkse column in Mandala. Hij is getrouwd met een Nederlandse vrouw en heeft drie kinderen, met wie hij woont in Californië en spreekt Engels.

Weekend 3
Het oplossen van emotionele problemen door meditatie op zelfloosheid.
Alex Berzin is al vele jaren lang een bekende vertaler en leraar. Behalve voor Z.H. de Dalai Lama vertaalde Alex onder meer lange tijd voor Tsenshab Serkong Rinpochee. Zijn grote kracht is dat hij de omvangrijke kennis en diepzinnige wijsheid welke hij de afgelopen decennia verzamelde, in toegankelijke taal aan een westers publiek prima kan overbrengen met oog voor de capaciteit van de verschillende toehoorders. Meditaties tussen de lezingen door worden door Alex zelf geleid. Hij spreekt Engels.

Weekend 4
Ontspanning van lichaam en geest door yoga en meditatie.
Sandra en Sander Tideman. Sandra is een gekwalificeerde docente hatha yoga, Sander is evenals Sandra sinds 13 jaar praktiserend boeddhist.
De moderne mens is vaak op zoek naar lichamelijk en geestelijke ontspanning, maar vindt het nauwelijks. Het boeddhisme biedt vele methoden om deze ontspanning te bereiken, maar vaak vormen lichamelijke spanningen een obstakel om deze methoden onmiddellijk in het dagelijks leven toe te passen. Deze cursus richt zich daarom eerst op het oplossen van lichamelijke spanning, door middel van hatha yoga en adem-oefening. Door gerichte oefeningen, begeleid door de adem, wordt het lichaam sterk en soepel, het denken rustig. Vervolgens kan men vanuit de ontspanning praktische vorderingen in de geest bewerkstelligen door meditatie, zodat men weer gezonder en sterker in het leven staat en waarmee men eveneens beter in staat is anderen te helpen.

Weekend 5
Meditatie Weekend.
Geshe Sonam Gyaltsen is sedert vijf jaar als vaste leraar aan het Maitreya Instituut verbonden, waar hij tweemaal per maand les geeft in praktijk en filosofie van het boeddhisme. Dit weekend staan de verschillende vormen van boeddhistische meditatie centraal. Geshela zal de verschillende meditaties uitleggen en begeleiden, zodat behalve kennis ook ervaring in de meditaties kan worden opgedaan. Deze cursus wordt weer vertaald door Hans van den Bogaert.

KOSTEN:	**Voor 5 weekenden: F 800,--.**
	Losse weekenden: F 210,- voor weekend 1 t/m 3.
	Losse weekenden: F 180,- voor weekend 4 en 5.
AANVANG:	**Vrijdagavond om 20.00 uur.**
AANMELDING:	**Tel: 0578-661450.**
	Fax: 0578-661851.

Oproep medewerkers voor de najaarscyclus. Wij zoeken mensen die zich willen inzetten voor de karma-yoga rondom de najaarscursussen, d.w.z. voorbereiding, coördinatie huishoudelijke taken en opruimen na de cursus. Draaiboek aanwezig. Melden bij Thirza Happé.

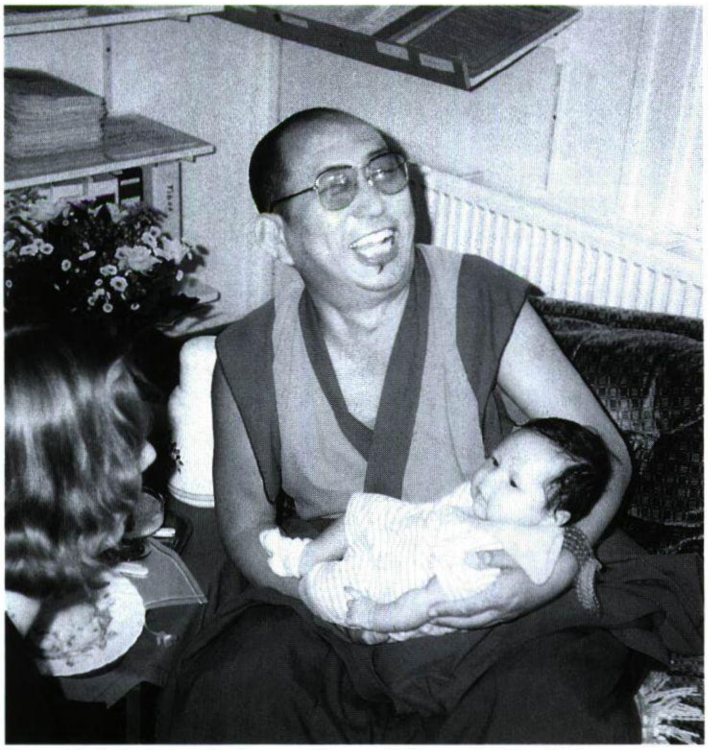
NAAR TIBET MET KUIFJE

In samenwerking met de Belgische Fondation Hergé organiseert het Rijksmuseum voor Volkenkunde in Leiden dit najaar de grote tentoonstelling NAAR TIBET MET KUIFJE. Bijna een jaar lang staat het gehele museum in het teken van Tibet.

De tentoonstelling is gebaseerd op het populaire album 'Kuifje in Tibet'. In dit stripverhaal reist de wereldberoemde stripheld af naar het Dak van de Wereld en komt de lezer van alles te weten over de boeiende cultuur van Tibet.

Het is een tentoonstelling die zowel voor Kuifje kenners als liefhebbers van de Tibetaanse kunst en cultuur tot de verbeelding zal spreken.

26 september 1997 t/m 3 augustus 1998.
Rijksmuseum voor Volkenkunde
Steenstraat 212,
2300 AE LEIDEN.
Tel: 071-5168800.



Jan Paul Kool

Eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen met Suzanne Bulten en de kleine Aïscha

LEZINGEN IN HET LAND

Woensdag 8 oktober
Geshe Sonam Gyaltsen
Aanvang: 19.30 uur.
N.S.T.G.
Prinsengracht 200
Amsterdam.

Dinsdag 14 oktober
Jon Landaw
Aanvang: 20.00 uur.
Oibibio
t.o. Centraal Station Amsterdam

Maandag 10 november
Alex Berzin
Aanvang: 20.00 uur.
Oibibio
t.o. Centraal Station Amsterdam

DE BOS-COMMISSIE ORGANISEERT WEER EEN AANTAL WERKPERIODEN VOOR BOS- EN TUINWERK

De werkgroep "Bos en tuin" organiseert weer een aantal werkweekenden. Voor de volgende bos- en tuinwerkperioden vragen wij vele helpende handen die licht werk maken:

DATA:
17 t/m 19 oktober o.l.v. Sjon
14 t/m 16 november o.l.v. Inge
Aankomst vrijdagavond

In verband met de coördinatie van de werkzaamheden verzamelen de deelnemers op vrijdagavond. Op vrijdagavond wordt niet gewerkt, maar werkers kunnen bijvoorbeeld op vrijdagavond de lezing bijwonen van het parallel lopende cursusweekend. De werkzaamheden vangen aan op zaterdagochtend om 9.30 uur.

KOSTEN: ***Aan deelname zijn geen kosten verbonden.***
AANVANG: ***Vrijdagavond om 20.00 uur, aanvang werkzaamheden op zaterdagochtend om 9.30 uur.***
EINDE: ***Zondagmiddag om 17.00 uur.***
AANMELDING EN INFORMATIE: ***tel: 0578-661450. fax: 0578-661851.***

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
Oktober, november, december '97

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Kerkgenootschap Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelongma Tenzin Kelzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts
Marijke Drost

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn en Christiane Bahr

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 127
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

LIDMAATSCHAP/ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar. Het lidmaatschap gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd. De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, contributie, donaties Postbank: nr. 6901668 Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst.
Betalingen voor winkel en groothandel alleen per faktuur en acceptgiro.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

KERKGENOOTSCHAPBESTUUR
Voorzitter:
Sander Tideman

Vice voorzitter:
Thirza Happé

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee, Gelong Marcel Bertels, Paula de Wijs-Koolkin.

Comitéleden:
Sander Tideman, Thirza Happé, Jan Paul Kool, Koosje van der Kolk, Alex de Haan, Inge te Velde, Herman Homan.

Telefoon: (0578) 66 14 50
Fax: (0578) 66 18 51
E-mail: maitreya@pi.net
Home page:
http://home.pi.net/~maitreya/home.html

Het kantoor van het instituut is zondag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 09.00-16.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is op zaterdag gesloten.

VOORPLAAT
Buddha Jayanti Park, N. Dehli '93.
Foto: Corrie Hoogen
Vormgeving: Chris Verschoor en Offsetdrukkerij Refo b.v.

DOELSTELLING
Het kerkgenootschap en de stichting stellen zich tot doel: Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1997**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1997 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze Postbankrekening nr.: 6901668 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan naast het Maitreya Magazine 6x per jaar het Engelstalige blad Mandala. Verder krijgt u **15% korting** op alle artikelen **uit de winkel** behalve op de transcripten. U bent ook automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

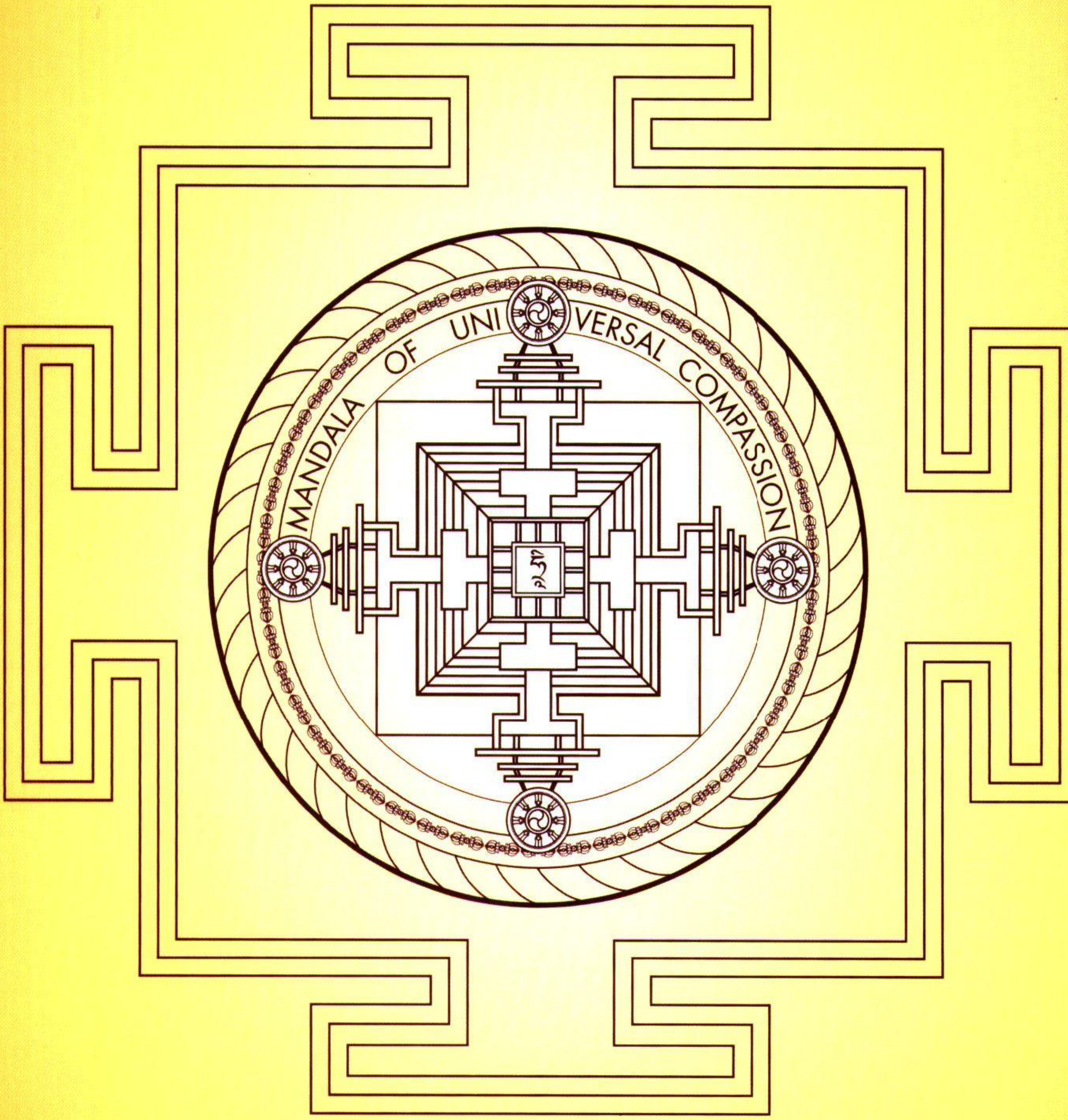
DONATEURS
Donaties aan het kerkgenootschap zijn aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE LID-ABONNEE 1997 & FPMT-LID 1997**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Lid/Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en 6x het Engelstalige blad Mandala.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.70.24.481 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION